



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

April - Juni 2026



03. APRIL 2026
EASTER EGG RIDE
ROAD & GRVL
EDITION # 3

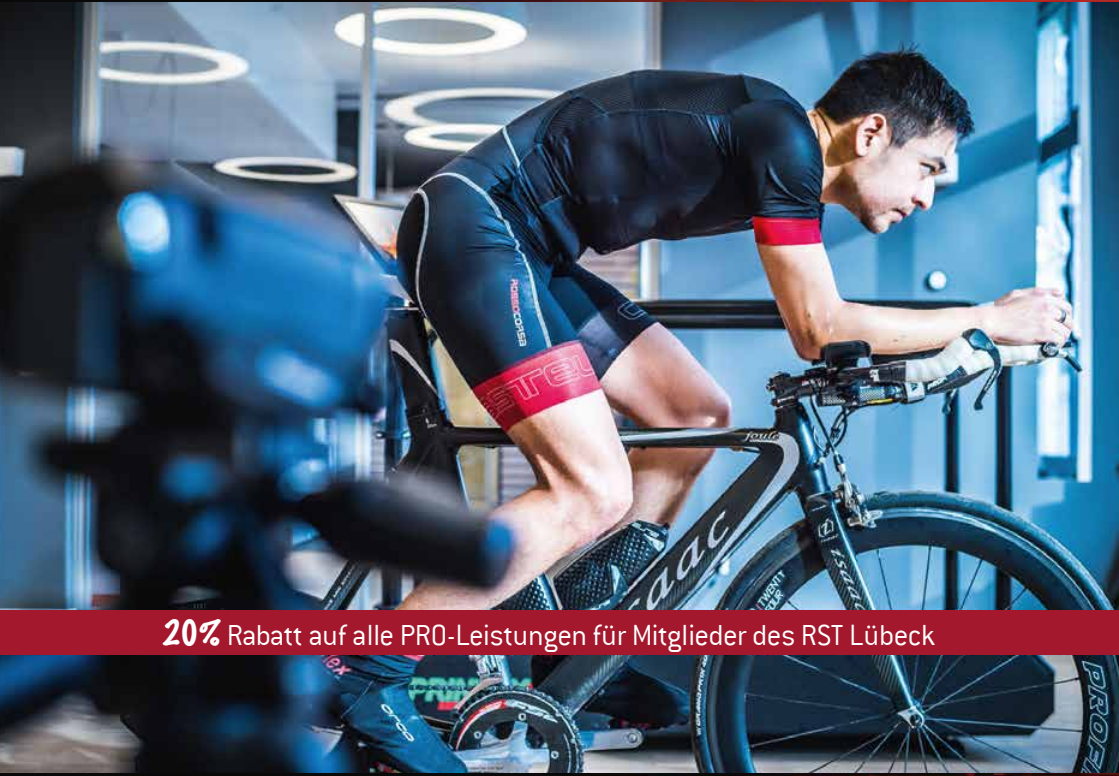


Sommer-Training
Übersicht in der Heftmitte

35 JAHRE
RST Lübeck

RTF Bad Schwartau
26.04.2026

Mit uns kommst du schneller an dein Ziel



20% Rabatt auf alle PRO-Leistungen für Mitglieder des RST Lübeck

Unser Anspruch ist es, allen Sportlern, die sich an uns wenden, optimalen Support bei der Umsetzung ihrer persönlichen sportlichen Zielsetzungen zu geben.

- » Bikefitting
- » Laufanalyse
- » Spiroergometrie und Laktatleistungsdiagnostik
- » biomechanische Untersuchung

Team News Aktuell – 2. Quartal 2026

Prolog

Mit der Zeitumstellung Ende März endet auch unsere Winter-Radsportsaison. Nun geht es endlich wieder los mit dem Radsporttraining in der Woche!

Auch im Jahr 2026 haben wir unser umfangreiches Sport- und Trainingsangebot für euch nochmals erweitert! Nicht nur für alle Mitglieder, sondern auch interessierten Radsportler, die einen Verein suchen, haben wir ein attraktives Sportangebot, welches die Möglichkeit bietet, den Radsport in seiner Vielfältigkeit zu erleben.

So gibt es dienstags weitere Trainingsangebote in Stöckelsdorf, zum einen schnelles Radtraining und auch in „schnelles“ Frauentraining. Seid also gespannt und macht mit. Bitte achtet bei jeder Radausfahrt darauf, dass jeder einzelne Vorbild auf dem Rad ist. Fahrt verantwortungsvoll und umsichtig. Gebt anderen Verkehrsteilnehmern nicht die Möglichkeit, über uns als organisierte Radsportler schlecht zu reden.

Die Mitgliederzahl in unserem Verein hat sich im letzten Jahr nochmals um 40 neue Mitglieder erhöht und auch in diesem Jahr hält dieser Trend an. In den ersten 11 Wochen des Jahres 2026 haben wir bereits 11 neue Vereinsmitglieder im RST Lübeck begrüßen können. Das ist Klasse!

Unsere großen RST-Veranstaltungen stehen in diesem Quartal auch wieder an. Am 26. April 2026 startet unsere beliebte 35. Ostholstein-Rundfahrt (Radtourenfahrt) mit dem Radmarathon „Ostholstein-Extrem“ über 222 Kilometer in Bad Schwartau.

Bereits zwei Wochen später, am 10. Mai 2026 steht der 28. Gr. Preis zu Lübeck „Rund um Rieps“, das Radrennen auf dem Programm.

Diese großen und auch die kleinen RST-Veranstaltungen und benötigen immer Unterstützer und Helfer! Über die RST Klubraum App

gibt es eine Übersicht im Kalender, zu benötigten Helfern für unsere Veranstaltungen mit der genauen Beschreibung der Helferaufgabe, einem Zeitfenster und weiteren wichtigen Angaben. Wenn sich Vereinsmitglieder entscheiden, Helferaufgaben übernehmen zu wollen, können sie direkt in dem Kalendereintrag zusagen und sich für die Aufgabe einbuchen!

Unterstützt uns hier gerne weiterhin! Wir brauchen euch als Helfer! Übrigens fahren wir am Samstag, 18. April 2026

unsere RTF gemeinsam ab. Seit also gerne dabei und genießt die Tour durch die rapsblühende Landschaft Ostholsteins und helft alle eine Woche später mit!

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden und alles in Farbe mit vielen Bildern. Es gibt viele Berichte von durchgeführten RST-Aktionen und Veranstaltungen, sowie einen Überblick zu den RTF-Veranstaltungen 2026 und den wichtigsten Radrennterminen im Norden.

Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen einen guten und unfallfreien Start in die neue Radsportsaison 2026.

Der Vorstand



Team News Aktuell – 2. Quartal 2026

Startliste - Inhalt

Mitgliedervorstellung Felix Krull	8
Kraftsportgruppe des RST im CityGym .	10
Reiselust auf zwei Rädern.	13
3 Loops Season Starter	16
Vereinsmeisterschaft 2.0.	20
Coffee and Cakeride am Maifeiertag . . .	21
Neue Trainings und Workshops	22

RST Lübeck

200km-Brevet »Rund um die Schlei« . .	26
We tested – so you don't have to	26

Breitensport

Coast & dead Fish.	30
----------------------------	----

Gravel

RST-Lübeck-Racing-Team News	32
Querfeldein im Winter in Belgien	36
Rückblick Stevens Cyclo-Cross-Cup . . .	38

Rennsport

Trainingswochenende Ratzeburg 2026 .	48
RSV SH: Jahreshauptversammlung 2026	50
RSV SH: Jugendhauptversammlung. . . .	51
Bundes-Radsport-Treffen 2026	52

Jugend

Neues vom RST-Vorstand



Wir haben zuletzt über unseren Strategieworkshop berichtet, im Winter sind wir nun in viele Themen tiefer eingestiegen. So haben wir, dass „Präventions- und Handlungskonzept zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport“ für alle Mitglieder im RST erstellt und dies euch bei unserer Mitgliederversammlung 2026 vorgestellt. Zusätzlich gab es an diesem Abend einen Themenvortrag zum Thema von Nina Heike, der Frauenbeauftragten des RSV SH.

Auch im Thema „Jugendkonzept 2030“ geht es Schritt für Schritt voran. In regelmäßigen Treffen arbeiten wir mit den Vertretern aus der Säule „Jugendradsport“ zusammen. Wichtige Themen sind hier die Stärkung und Ausbau der eigenen Jugendarbeit, die Strukturentwicklung und Organisation des Radsporttraining, sowie die Trai-

ningsplangestaltung. Zusätzlich arbeiten wir gerade an einem Nachwuchsförderungskonzept zur Talentgewinnung im Radsport. Hier wollen wir die Basis legen, um Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren zu fördern und Talente zu entdecken. Hierzu werden wir auch einen Förderantrag stellen und uns um eine Fördersumme von 10.000€ bewerben. Dies ist ein perfekter Start, mit der zusätzlichen Fördersumme von 1.500€, die wir bereits im Februar 2026 von FÖRDERPENNY für Kinder- und Jugendarbeit bekommen haben. Auch im Thema Digitalisierung sind wir einen großen Schritt vorangekommen. Die Geschäftsführung wurde vereinfacht und die Vorstandsarbeit erleichtert.

Es passiert also viel im Hintergrund und wir werden moderner und sind für die Zukunft vorbereitet. Wer aktiv das Vereinsleben mitgestalten möchte, ist immer herzlich willkommen. Meldet euch gerne bei der RST-Geschäftsstelle und sprecht uns einfach an. Euer RST-Vorstand

Wir haben Abschied genommen von

Reinhard Dehmke

* 29.08.1957 † 27.01.2026

Wir verlieren mit ihm einen Freund, Vereinsmitglied und Menschen, der sich für den Radsport eingesetzt hat. Reinhard war seit 2000 Mitglied im Radsport Team Lübeck e.V.

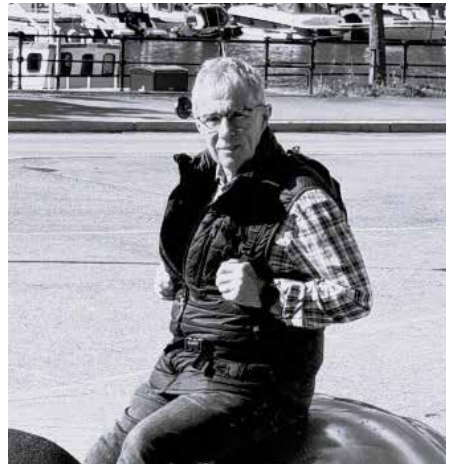
Unser ganzes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen. Wir werden ihn nicht vergessen.

Lübeck, im Januar 2026



Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

Der Vorstand



Am 27. Januar 2026 verstarb unser langjähriges Vereinsmitglied Reinhard Dehmke im Alter von 68 Jahren.

Er war seit 2000 Mitglied in der großen Lübecker Radsportfamilie und sportlich aktiv. Im Breitensport hat es sich immer eingesetzt und war eine

festen Größe bei der Durchführung unserer Radtourenfahrt. Mit Freude denke wir hier an die hervorragende Organisation der Verpflegungskontrolle.

Wir werden ihn in Erinnerung behalten und trauern mit seiner Familie.

RST Lübeck: Vereinsleben

Neu im Verein – Aktuell 254 Mitglieder!

Jan.	Kreutzfeldt	Max	Lübeck	RTF
Jan.	Hilbich	Simone	Lübeck	RTF
Jan.	Hilbich	Marlene	Lübeck	JRR
Jan.	Hilbich	Julius	Lübeck	JRR
Feb.	Schröder	Leonie	Lübeck	RTF
März	Wulff	Fabian	Lübeck	RR
März	Albers	Karsten	Lübeck	RTF
März	Aßhauer	Mika Nyke Lou	Leipzig	RTF
März	Sprengel	Jan-Philip	Lübeck	RR
Apr.	Rosien	Laurenz	Lüdersdorf	JRR
Apr.	Hemme	Jonas	Bad Schwartau	RR
April	Marcel	Schomakers	Lübeck	GRV
April	Fiona	Schomakers	Lübeck	JRR

April	Carsten	Scherer	Lübeck	RTF
April	Lukas	Stallbaum	Selmsdorf	RR

RTF = Radtourenfahren // JRR = Jugendradsport

RR = Radrennen // GRA = Cross/Gravel

WILLKOMMEN
 欢迎 स्वागत
 BIENVENIDA
 WELCOME
 BIENVENUE ようこそ

Damals – vor 100 Ausgaben

Team News Aktuell Nr. 73
 (Oktober 2001)



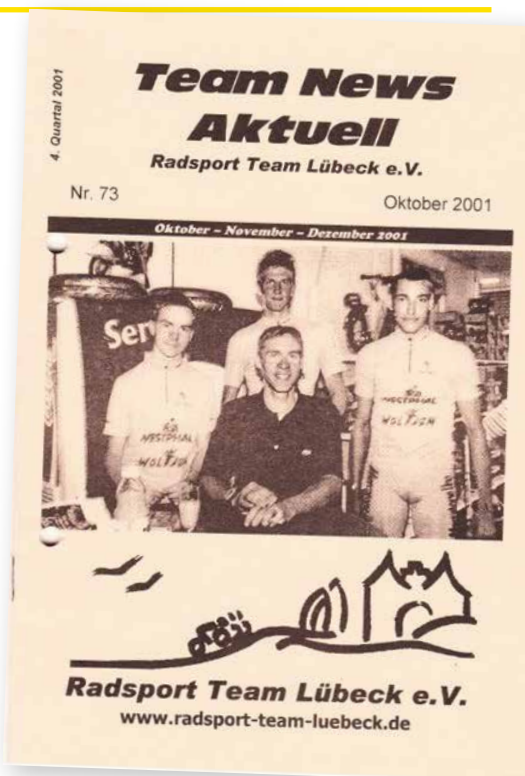
Auf 28 Seiten wurde über das abgelaufene Radsportjahr 2001 berichtet und die Veranstaltung für 2002 bekanntgegeben.

Auf dem Titelbild der Ausgabe ist Jens Voigt mit drei Jugendrennfahrern des RST Lübeck abgebildet. Die neu gestartete RST-Vereinsmeisterschaft stand 2001 und keinem guten Stern.

In der Prämieren Saison hatte es bei drei von vier Läufen geredet. Erster Vereinsmeister in der Klasse Senioren 1 wurde Michael Koop.

Für die Radsportjugend des RST Lübeck sollte es 2002 erstmalig zu einem 10-tägigen Trainingslager nach Cesenatico in Italien gehen. Von 02. bis 12. April 2002 geht es mit dem Bus in den sommerlichen Süden. Philipp Fischer (U15) berichtet über seine Ergebnisse bei der kidstour in Berlin.

Weiter gab es viele Berichte zu Recht & Versicherung, Sport & Medizin, sowie aus Hansestadt Lübeck zum Thema Radwegebau.



Erfolgreiche RST-Läufer Reporter-Lauf

11. Januar 2026 in Neustadt
der reporter (ko)



Schnee, Sturm und Eisregen blieben aus, der 8. reporter-Lauf konnte stattfinden. Diese Meldung erfreute die 218 Läuferinnen und Läufer, die an den Start gingen.

Belohnt wurden die Teilnehmenden und Zuschauenden mit klarer Luft, blauem Himmel und Sonne satt. „Als wir den Lauf geplant haben, haben wir gewusst, dass im Januar auch Winter sein könnte. Auf der Strecke liegt ein bisschen Schnee, es kann auch ein wenig glatt sein und Schneeverwehungen kann es auch geben“, erklärte Laufexperte und Organisator Peter Massny im Gespräch mit dem reporter. Dennoch sagte er, dass jeder bei den Bedingungen diesen schönen Winterlauf genießen könne.

Einen Tag zuvor hatte er die Strecke höchstpersönlich noch einmal getestet und für tragbar befunden. Zwar bot der Landschaftslauf in diesem Jahr einige Herausforderungen, das hielt den erstplatzierten Marc Jansen vom RST Lübeck jedoch kaum zurück. Mit 39 Minuten und 3 Sekunden schaffte er die 10 Kilometer-Distanz zwar nicht in seiner persönlichen Bestzeit, für den Sieg reichte es trotzdem. „Die Strecke war nicht ohne“, resümierte er, die Schneewehen hätten das Lauftempo gebremst, auch die Wahl der Crosslauf-Schuhe sei zu Lasten der Zeit gegangen.

„Normalerweise schaffe ich schnellere Zeiten, aber heute war aufgrund des Schnees einfach nicht mehr drin. Respekt an jeden, der die Strecke hier heute läuft“, bestätigte Pia Feline Loors, die als erste Frau das Ziel erreichte.

Die Lionsrunnerin konnte bereits zahlreiche Treppchenplatzierungen in der Vergangenheit für den TSV Neustadt holen und schaffte die Strecke in 43 Minuten und 31 Sekunden.

Mit 117 Startern war der 10-Kilometer-Lauf gut besetzt, 61 stellten sich der Herausforderung die Distanz von 5-Kilometern zu laufen. Die 2 Kilometer- und 800 Meter-Strecken erfreuten sich ebenfalls großer Beliebtheit, sodass der reporter-Lauf auch in diesem Jahr zu einem schönen winterlichen Laufevent wurde.

Ein kleiner Höhepunkt war wie immer der 800-Meter-Bambini-Lauf, bei dem die Läuferinnen und Läufer von Morgen ihr Können unter Beweis stellten. Die jüngste Teilnehmerin Enna Schumacher war gerade einmal 4 Jahre alt und erreichte mit 4 Minuten und 52 Sekunden Platz 3 bei den Mädchen.

Die Platzierungen:

10 Kilometer: Bei den Männern gewann Marc Jansen vom RST Lübeck in 39:03 Minuten, der 2. Platz ging an Jonas Wagner vom Trave-Gymnasium Lübeck in 39:51 Minuten und Platz 3 erreichte Elias Flohr vom RST Lübeck in 39:55 Minuten.



Bei den Frauen gewann Pia Feline Loors vom TSV Neustadt Lionsrunner in 43:31 Minuten, Zweite wurde Friederike Jacobs vom Reitverein Zarpfen in 45:48 Minuten und Platz 3 erreichte Linda Kays vom LBV Phönix Lübeck in 50:24 Minuten.

RST Aktionen in 2. Quartal 2026

April		Mai		Juni	
Fr. 03.04.	Easter Egg Ride in Stockelsdorf	Fr. 01.05.	Coffee and Cakeride nach Tramm	05.-07.06.	Coast fish GRVL in Lübeck
17.-19.04.	Harz-Event Brocken (nur mit Voranmeldung)	So. 10.05.	Radrennen "Rund um Rieps" (mit Hobbyrennen)	Mo.08.06.	RST-Lokalrunde N.N.
Sa. 18.04.	RTF/Radmarathon Testfahrt (nur für RST'ler)	14.-18.05.	Coast fish Polen (nur mit Voranmeldung)	Do. 11.06.	RST-Vereinsmeisterschaft 1 Sommer-Paarzeitfahren Kl. Sarau
Sa. 25.04.	Kanal & Kekse in Lübeck	Di. 26.05.	Zeitfahr cup 1 in Mustin	12.-21.06.	RST Alpen-Tour 2026 (nur mit Voranmeldung)
So. 26.04.	RTF /Radmarathon in Bad Schwartau	So. 31.05.	GC Gravel Day in Lübeck	So. 14.06.	SOLO Charity Race 2026 RST-Spendentour in Lübeck
Di. 28.04.	Zeitfahr cup 1 in Kl. Wesenberg			Di. 30.06.	Zeitfahr cup 1 in Nüsse
... und viele weitere RST-Aktionen findet ihr immer unter www.rst-luebeck.de oder bei STRAVA!					

Mitgliedervorstellung:

-> Felix Krull

aus der Redaktion



Der Lübecker Krull

vom RV Lubeca startet als Gast in der Kieler Mannschaft mit Podlesch, Sowa und Brakel bei den Deutschen Meisterschaften im Vierer-Mannschafts-Fahren, die am kommenden Sonntag in Bremen ausgetragen werden.

Wie bist Du zum Radsport gekommen?

Ich bin 1960 durch einen Kollegen zum RV Lubeca gekommen, in den 70er Jahren für RV Germania gefahren, und ab 1999 im RST Lübeck.



Welche Radsportart magst Du besonders?

1. Option Straßen- und Rundstreckenrennen. Anfang der 60er im Winter auch Querfeldein, im Riesebusch, aber auch z.B. in Hamburg, Harburger Berge, Bremen etc. Einmalig in Kiel ein Bahnrennen zur LM, Sportplatz/Sandbahn. Nix geholt. Sechstagerrennen haben mich auch begeistert. Mit Wolfgang Düsing nach Köln, um Rudi Altig, Hennes Junkermann, Rolf Wolfshohl & Co. live zu erleben. Später mit Vereinskollegen nach Bremen und Berlin.

Wo treffen wir Dich auf dem Rad?

Gesundheit geht mit 81 vor, fahre jetzt E-Bike auf meiner „Hausstrecke“ Blankensee, diverse 9-km Runden, bin nach 25 bis 50 km wieder zu Hause.

Wie oft trainierst Du in der Woche?

Nicht mehr regelmäßig, bin „Schönwetterfahrer“ geworden. Dazu regelmäßig 1 x pro Woche Watserymnastik, und nach Herz-OP 1 x die Woche Herzsportgruppe beim MTV.

Was waren Deine bislang größten Erfolge?

1962 Vizemeister SH in Wyk auf Föhr. Dadurch Teilnahme an DM Einer Straße in Dortmund.
1962 3. Platz LM Vierer-Mannschaft RV Lubeca. Dann als Gastfahrer in der 1. Mannschaft Kiel bei den DM in Bremen, 13. Platz.
Sieg beim Abschlussrennen SH, dann Aufstieg zum B-Fahrer.

Was war Dein Radsporthighlight?

1962 Fahrt mit Wolfgang Düsing per Rad zur Teilnahme an DM in Dortmund, hin+retour jeweils 500 km.
Nach 25-mal nun Abschied von den Cyclastics 2024: Durchsage im Ziel: hier kommt Felix Krull in der Klasse 80 bis 99. Applaus !!!

Wie viele Räder besitzt Du?

Kleines Klapprad für Stadtfahrten und E-Bike für Touren und im Urlaub. Rennrad 2025 verkauft. Alles hat einmal ein Ende.



Was bedeutet Radsport für Dich?

Seit 1960 bis 2024 war Radsport (mit Unterbrechungen) für mich mein Leben, aber Radfahren ohne Rennen ist auch schön.

Hast Du ein Radsportidol?

Schon als Jugendfahrer war Rudi Altig mein Idol und Vorbild.



Wir
beraten
Sie
gerne!



Gartenpflege
Bewässerungsanlagen
Zäune · Neuanlagen
Pflasterarbeiten
Winterdienst...



TSP 30
JAHRE
GARTENBAU



Sauerbruchweg 23
23562 Lübeck

Telefon 0451 / 79 82 365

Telefax 0451 / 70 73 087

info@tsp-gartenbau.de

www.tsp-gartenbau.de



**Kraftsportgruppe des RST
im CityGym**
von Gabriele Woltersdorf



Seit nunmehr 15 Jahren trifft sich die Kraftsportgruppe des RST im CityGym – eine kleine, beständige Gemeinschaft, die weit mehr ist als eine Trainingsrunde. Was als ergänzendes Wintertraining für Radsportler begann, hat sich zu einer festen Größe im Vereinsleben entwickelt. Aus Spinning und Krafttraining wurde im Laufe der Jahre ein reines Kraftprogramm, das den Mitgliedern nicht nur körperliche Stärke, sondern auch Freundschaft und Routine schenkt.



Zur Gruppe gehören aktuell Karl-Heinz, Gudrun, Hans, Ulla und Wolfgang – alle seit vielen Jahren treue Mitglieder, die das Training zu einem festen Bestandteil ihres Alltags gemacht haben. Vor einigen Wochen hat die Gruppe jedoch einen schweren Verlust erlitten: Reinhard, das jüngste Mitglied, ist unerwartet verstorben. Die Nachricht hat alle tief getroffen. Sein Humor, seine Energie und seine herzliche Art fehlen bei jedem Training. Die Gruppe trägt ihn im Herzen und erinnert sich mit großer Dankbarkeit an die gemeinsame Zeit.

Krafttraining ist nicht nur etwas für junge Athleten. Gerade im Alter kann man sich kontinuierlich steigern – oft schneller, als man denkt. Viele aus der Gruppe merken die Fortschritte im Alltag und auch auf dem Rad: Treppensteigen fällt leichter, Einkäufe tragen geht müheloser, die allgemeine Beweglichkeit verbessert sich. Auch die Anstiege auf dem Rad gelingen besser. Diese Erfolgserlebnisse motivieren und zeigen, wie wertvoll regelmäßiges Training ist.

Das CityGym ist ein sehr persönliches Studio. Man spürt sofort beim Betreten, dass hier ein besonderer Geist herrscht: freundlich, aufmerksam, familiär. Die Gruppe trainiert immer gemeinsam – das stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch den Zusammenhalt. Und es hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Absagen in der WhatsApp-Gruppe machen es ihm zusätzlich schwer.

Eine typische Trainingseinheit startet im Cardio-bereich auf dem Ergometer, danach geht es weiter zu den freien Hanteln und als Abschluss geht es an die Maschinen im Gerätebereich. Karl-Heinz achtet darauf, dass das Training abwechslungsreich bleibt.

Die freien Hanteln sind besonders beliebt. Die Gruppe wird dabei eng begleitet – sowohl von Karl-Heinz, der viel Erfahrung mitbringt, als auch vom Trainer des CityGyms, der stets auf Technik und Ausführung achtet.

Ein Satz gehört dabei fest zum Gruppenhumor: „Auf ins Fernsehzimmer!“ So nennen die Mitglieder liebevoll den Bereich der Freihanteln – ein Insider aus den Anfangsjahren, der geblieben ist. Wer „ins Fernsehzimmer“ geht, weiß: Jetzt wird’s ernst, aber immer mit einem Augenzwinkern. Ein besonderer Moment ist es immer, wenn Gewichte wieder erhöht werden können.

Karl-Heinz ist inzwischen nicht nur überzeugter Kraftsportler, sondern auch erfolgreicher Wettkampfsportler. Aktuell befindet er sich in der heißen Phase der Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft im Kraftdreikampf am 20. März. Kraftdreikampf besteht aus den drei Disziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Er arbeitet konzentriert auf seinen großen Wettkampftag hin – und die gesamte Gruppe drückt ihm fest die Daumen.

Die Kraftsportgruppe lebt von Zusammenhalt, Humor und dem gemeinsamen Training – und genau dafür sucht sie weitere Mitstreiter.



Egal ob Einsteiger oder erfahren, ob als Ergänzung zum Radfahren oder für mehr Kraft im Alltag: Wer neugierig ist, findet hier eine offene, freundliche Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt und motiviert. Im Winter findet das Training montags und mittwochs um 09:30 Uhr statt, im Sommer einmal wöchentlich am Mittwoch. Nach dem Training folgt der gemütliche Teil – Austausch, Lachen und den Moment des Durchatmens gemeinsam bei einem Getränk genießen.

Im Sommer gern auf der Sonnenterrasse des Studios. Mitgebrachte Apfelspalten oder selbstgebackener Kuchen versüßen gelegentlich den Abschluss. Und zu Hause spürt man die Zufriedenheit eines guten Trainings: müde, aber glücklich.

Am besten ihr probiert es selber aus. Wer Interesse hat mitzumachen oder weitere Informationen benötigt, kann sich unter info@rst-luebeck.de melden.



T-Shirt-Total



Reiselust auf zwei Rädern

31. Januar 2026

von Piotr Furman



Einen Abend, der uns alle mitgerissen hat. Voller spannender Reisegeschichten, persönlicher Erlebnisse und echter Abenteuerlust. Henrik sowie Heiko und Gabi haben uns in den Räumen von Bewegungsart Lübeck erneut gezeigt, wie faszinierend Radreisen sein können – und wie sehr sie uns inspirieren, selbst wieder aufzubrechen. Henrik nahm uns diesmal mit auf seine Touren durch Norwegen, Schweden und Dänemark. Ob mit seinem Sohn oder seiner Tochter unterwegs – jede Reise der vergangenen fünf Jahre war einzigartig, sorgfältig geplant und voller unvergesslicher Momente. Gemeinsam mit ihm und Linus durften wir in die weiten Sommerlandschaften Norwegens eintauchen, begleitet von beeindruckenden Naturbildern und intensiven Eindrücken. Heiko und Gabi führten uns anschließend auf

ihre große Reise von Wien bis in den Balkan. Genuss steht bei den beiden ganz oben – Zelt und Schlafsack bleiben da gern zuhause. Ihre Etappen sind so gestaltet, dass

immer Zeit bleibt, anzuhalten, zu staunen und die kleinen, kuriosen Besonderheiten am Wegesrand zu entdecken. Am Ende des Abends war es wie immer: Die Lust auf die nächste Radreise war bei allen spürbar. Wohin es auch geht – Hauptsache, das Rad ist dabei.

Reist du selbst gern mit dem Rad und suchst Mitfahrerinnen oder Mitfahrer für dein nächstes Abenteuer, dann teile deine Idee doch einfach in der KLUBRAUM App mit den RST Mitgliedern. Vielleicht findet sich genau dort jemand, der gemeinsam mit dir auf Tour gehen möchte!



Winter-Cup-Aktion „Essen auf Rädern“

8. Februar 2026

Aus der Redaktion



Gabis Küche im Roten Löwen in Lübeck wurden zum kreativen Energie-Labor: Im Rahmen unserer Winter-Cup-Aktion „Essen auf Rädern“ trafen sich zahlreiche Vereinsmitglieder, um gemeinsam sporttaugliche Snacks zu mixen, zu kneten und natürlich ausgiebig zu probieren. Auf dem „Speiseplan“ standen unter anderem Ricecake Karibik Royal, bösartig leckere Energieballs und die beliebten Ausreißer-Riegel ergänzt durch einige überraschende Kreationen abseits des Supermarktreals. Neben kulinarischen Experimenten stand vor allem das Miteinander im Mittelpunkt.

In entspannter Atmosphäre wurde geschlemmt, gelacht und intensiv über Themen wie Hungerast, Lieblingsverpflegung und kleine Tricks für lange Ausfahrten gefachsimpelt.

Der Abend war geprägt von tollen Gesprächen, neuen Ideen und viel Teamgeist eine rundum gelungene Veranstaltung, die Lust auf weitere gemeinsame Aktionen macht.



Mitgliederversammlung 2026

23. Januar 2026

Aus der Redaktion



Die Mitgliederversammlung des Radsport Team Lübeck e.V. fand im „Bootshaus“ (Lübecker Rudergesellschaft) in der Huxtertorallee in Lübeck statt. 78 Vereinsmitglieder hatte sich im Vorfeld der Versammlung angemeldet und mit 70 Teilnehmenden war der große Raum im „Bootshaus“ wieder sehr gut gefüllt. Vor dem Beginn der Mitgliederversammlung fand das schon traditionelle Grünkohl essen statt. Nachdem alle gut gestärkt waren, begann pünktlich um 20:00 Uhr der offizielle Teil des Abends. Erstmals wurde die Mitgliederversammlung in einem neuen Format durchgeführt. So gab es weniger trockene Vorträge aus dem vergangenen Sportjahr, langgezogene Jahresberichte und eine Vielzahl an Zahlen aus dem Kassenbericht und dem Haushaltsplan, sondern eine Präsentation mit vielen Bildern aus dem Jahr 2025, einen Vortrag bei dem die Vortragende aus Kiel „live“ zugeschaltet wurde, sowie einen kurzen Absprung in die „wichtigsten“ Zahlen der Kassenführung.

Nach den Formalien wurde Karl-Heinz Rothe für seine 30-jährige Mitgliedschaft im RST Lübeck geehrt. Zudem war er im Vorstand des Vereins zwischen 2003 und 2024 u.a. als RTF-Wart tätig.



Danach wurde das neue „Präventions- und Handlungskonzept zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport“ (PSG) vorgestellt, dass in den ver-

gangenen Wochen durch den Vereinsvorstand erarbeitet wurde. Alle Träger der freien Kinder- und Jugendhilfe, zu dem auch der RST Lübeck gehört, müssen seit dem 02.

Juli 2025 ein Schutzkonzept haben. Ein 18-seitigen Schutzkonzept wurde nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern alle Vereinsmitglieder erarbeitet. Zu diesem Thema gab es zusätzlich einen Kurzvortrag von Nina Heike (Radsportverband Schleswig-Holstein, Koordinatorin für Gesundheitssport und Beauftragte für den Frauenradsport), die per TEAMS live dazugeschaltet wurde.

Mit dem großen Jahresbericht des Vorstands ging es weiter. Es wurde über die Entwicklung im Verein, die großen Projekte aus 2025 und den vielen RST-Veranstaltungen und Erfolge berichtet. Des Weiteren folgten die Jahresberichte der Jugend, der Kassenwartin und der Kassenprüferinnen. Der Haushaltsplan 2026 wurde vorgestellt und in Anschluss wurde dieser durch die Versammlung genehmigt. Im weiteren Verlauf standen die Wahlen auf der Tagesordnung. Wiedergewählt von der Versammlung für weitere zwei Jahre wurden: Maren Schröder (1. Vize-Präsident), Valerie Kröhnert (Jugendwartin) und Claudia Raddatz (Kassenprüferin).

Zum Ende der Mitgliederversammlung wurde über die aktuellen RST-Aktionen und Veranstaltungen 2026 informiert und bereits um 21:50 Uhr (!) endete die Tagung im „Bootshaus“.



Die RST-Infokarte wurde aktualisiert

17. Februar 2026

Aus der Redaktion



Die RST-Infokarte wurde aktualisiert und steht jetzt wieder für alle Mitglieder zur Verfügung. Was als eines unserer vielen RST-Winterprojekte 2023 zum Abschluss gebracht werden konnte, haben wir jetzt aktualisiert.

Statt aus Karton nun in Plastik. Warum? So ist immer gewährleistet, dass die Karten auch nach einer langen Ausfahrt noch ansehnlich sind und mit gutem Gewissen an andere Radsportler weitergegeben werden können.

Ihr seid auf eurer Trainingsrunde und trifft andere Radsportler, die noch nicht im RST Lübeck sind? Genau dafür ist die RST-Infokarte gedacht! Ihr könnt die Infokarte überreichen und so finden vielleicht weitere Radsportler den Weg in unseren Radsportverein!

Auf der Infokarte ist jeweils ein QR-Code für INSTA und STRAVA sowie die Internetadresse des RST.

Auf der Vorderseite sind Bilder aus unserem aktiven Vereinsleben. Die wasserresistente Karte ist 7 cm x 5 cm und passt somit in jede Trikottasche. Ihr bekommt die RST-Infokarte bei der RST-Geschäftsstelle, sowie bei unseren RST-Aktionen und Trainingsausfahrten! Euch viel Erfolg beim Verteilen.

Wir freuen uns auf viele neue Radsportler!







TOM HILLER

PERSONAL TRAINING & COACHING

Dienstleistungsportfolio

- 1 Personal Training
- 2 Gesundheitscoaching mittels Herzratenvariabilitätsmessung
- 3 Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 4 Ernährungscoaching
- 5 Kleingruppentraining & Präventionskurse nach §20 SGB V

**10%
ALS RST
MITGLIED**

Kesselhaus Lübeck - Hafenstraße 33 - 23568 Lübeck
kontakt@tom-hiller.de
www.tom-hiller.de

DAS SCHÖNSTE PERSONAL TRAINING STUDIO DER WELT IN LÜBECK

3 Loops Season Starter

22.02.2026 in Arfrade
aus der Redaktion



Am letzten Sonntag im Februar wurde die Radsportsaison des RST Lübeck mit der RST-Aktion „BE A HERO – 3 LOOPS SEASON STARTER 2026“ offiziell eröffnet.

Zu dieser Aktion waren alle eingeladen, ganz egal, ob mit dem Rennrad, Gravelbike, MTB, Cityrad jeder könnte mitfahren und mit uns in die neue Radsportsaison 2026 starten. Wie auch in den vergangenen fünf Jahren haben wir wieder eine gemeinsam „3 LOOPS Aktion“ gestartet. Es konnten 3 verschiedene Runden gefahren werden. Jeder konnte entscheiden, ob er einen, zwei oder sogar alle drei Loops fahren wollte. Je nach Lust und Laune.



Start und Ziel jeder Runde war diesmal das „Hofprojekt Arfrade“ und so konnten alle Teilnehmer dort pausieren, sich mit heißen Getränken aufwärmen und den leckeren Kuchen genießen. Da das Hofcafé Landzauber in Heilshoop zum Jahresende 2025 seine Türen für immer geschlossen hatte, mussten wir uns einen neuen Startort für unsere beliebte Aktion suchen und sind in Arfrade fündig geworden.

Nach dem der lange Winter nur endlich zu Ende war und die Straßen wieder befahrbar waren, mussten wir uns zum Start der „3 LOOPS Aktion“ schon in den Tagen vor der Veranstaltung auf nasses Wetter einstellen.

Die Voraussetzungen waren nicht perfekt, aber immerhin war es 15°C wärmer als am Wochenende zuvor. Bei Nieselregen und Temperaturen um die +7 °C machten sich auch in diesem Jahr wieder viele Radsportler auf den Weg, um bei der RST-Aktion dabei zu sein. Trotz des „feuchten“ Wetters gingen 35 Radsportlerinnen und Radsportler auf die drei gut 35 Kilometer langen Runden rund um Arfrade. Wer wollte, konnte auch 103 Kilometer fahren.





Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer, dem Team vom „Hofprojekt Arfrade“ und der Orga vom RST Lübeck. Allen Radfahrern hat es wieder sehr viel Spaß gemacht, trotz des nicht optimalen Wetters, gemeinsam ins Radsportjahr 2026 zu starten.

Vielen Dank für eure Spenden heute bei unserer Veranstaltung! Wir freuen uns sehr, dass auch ihr mit eurer Spende das Ronald McDonald Haus Lübeck unterstützt!

Wir sammeln Spenden für das Ronald McDonald Haus in Lübeck. Wir steigen für Familien schwer kranker Kinder auf's Rad und Ihr könnt uns dabei unterstützen. Jede einzelne Spende gibt uns zusätzlichen Rückenwind für unseren persönlichen SOLOCharity Ride. Vielen herzlichen Dank für Deine Unterstützung! Deine Spende kommt Familien schwer kranker Kinder zugute.



RST Helfer-Event Marathon Lübeck

14. Februar 2026

Aus der Redaktion



Alle RSTler, die sich beim Lübecker Marathon am 19. Oktober 2025 am Verpflegungspunkt Zepplinstraße engagiert haben, waren zum Event eingeladen.

Da wir als Verein RST Lübeck bei dieser Veranstaltung den Ausrichter des Lübeck Marathon, den TSB Lübeck unterstützt haben, wollten wir unseren Vereinsmitglieder mit dem Event etwas Gutes tun. Am 19. Oktober 2025 wurden etwa 8.000 Läufer in gut sechs Stunden von 15 RSTler

verpflegt. Eine großartige Leistung die organisatorisch nahezu perfekt ablief und das alles bei unserem ersten Einsatz als unterstützender Verein dieser Großveranstaltung.

Leider konnten nicht alle Helfer an diesem Event-Termin teilnehmen, aber 12 Vereinsmitglieder trafen sich in der Erlebniswelt Hülshorst in Lübeck zum gemeinsamen Bowling. Die Anfahrt gestaltete sich am diesem Winterabend schon etwas schwierig, da es den ganzen Tag leicht geschneit hatte und am Abend dann noch Eisregen einsetzte. Es war also spiegelglatt, was aber richtige Radsportler nicht davon abhielt, mit dem Rad anzureisen!

Um 19:00 Uhr waren für uns drei Bahnen reserviert und in 4er-Teams ging es um die meisten Strikes.

Das beste Ergebnis erzielte Sandra S. mit 163 Punkten. Die zwei Stunden vergingen wie im Fluge und alle hatten richtig viel Spaß. Vielen Dank an Gabi W. für die Organisation des Event.

Wir freuen uns, wenn auch in diesem Jahr am 18. Oktober wieder möglichst viele RSTler uns am Verpflegungspunkt beim Lübecker Marathon unterstützen. Meldet euch gerne schon jetzt in der RST Klubraum-App (Terminkalender) oder direkt bei der RST-Geschäftsstelle an.



42,195 km

Stadtwerke Lübeck

2,4 km

LN - Schüler:innen

10 km

Landwege

Halbmarathon

Sparkasse zu Lübeck

5 km

DAK - Gesundheit

Duo

2 x 21 km



Radio Lübeck

Staffel

10 x 4,2 km

18.

18. Oktober



Svea Timm
Marathon-
Siegerin 2024
Foto: Agnieszka S.



**Stadtwerke Lübeck
Marathon**

**Mehr Bewegung
und große Ziele!**

2026



Stadtwerke
Lübeck



DAK
Gesundheit
für Ihren Tag



Sparkasse
zu Lübeck



Gemeinnützige
Sparkassenstiftung
zu Lübeck



LANDWEGE
Der neue Lübecker Markt

eurommun
Gesundheit
B.B.B.



RST Lübeck: Was kommt?

April	Mai	Juni
Fr. 03.04. Easter Egg Ride in Stockelsdorf	Fr. 01.05. Coffee and Cakeride nach Tramm	05.-07.06. Coast fish GRVL in Lübeck
17.-19.04. Harz-Event Brocken (nur mit Voranmeldung)	So. 10.05. Radrennen "Rund um Rieps" (mit Hobbyrennen)	Mo.08.06. RST-Lokalrunde N.N.
Sa. 18.04. RTF/Radmarathon Testfahrt (nur für RST'ler)	14.-18.05. Coast fish Polen (nur mit Voranmeldung)	Do. 11.06. RST-Vereinsmeisterschaft 1 Sommer-Paarzeitfahren Kl. Sarau
Sa. 25.04. Kanal & Kexse in Lübeck	Di. 26.05. ZeitfahrCup 1 in Mustin	12.-21.06. RST Alpen-Tour 2026 (nur mit Voranmeldung)
So. 26.04. RTF /Radmarathon in Bad Schwartau	So. 31.05. GC Gravel Day in Lübeck	So. 14.06. SOLO Charity Race 2026 RST-Spendentour in Lübeck
Di. 28.04. ZeitfahrCup 1 in Kl. Wesenberg		Di. 30.06. ZeitfahrCup 1 in Nusse
... und viele weitere RST-Aktionen findet ihr immer unter www.rst-luebeck.de oder bei STRAVA!		

RST Lübeck Vereinsmeisterschaft 2026 Version „2.0“ ab 11. Juni – aus der Redaktion



Die Vereinsmeisterschaft des RST Lübeck besteht bereits seit 25 Jahren und ist eine Serie von vier Radveranstaltungen für alle.

Der Sieger in seiner Klasse ist Lübecker Stadtmeister. Die Rennen finden im direkten Umkreis der Hansestadt Lübeck statt.

Es gibt verschiedene Leistungsklassen und zwei Klassen. Die Vereinsmitglieder fahren in der für sie vorgesehenen Leistungsklasse. In die Wertung gehen alle vier Läufe (es gibt kein Streichergebnis). Sieger ist der Fahrer / die FahrerIn mit den meisten Punkten.

In diesem Jahr werden wir einigen Anpassungen vornehmen, um euch auch weiterhin ein attraktives Angebot zu bieten und noch mehr Teilnehmer an die Startlinie zu bekommen. So gibt es neben der „altbekannte“ Meisterschaftswertung in allen Klassen, diesmal erstmalig auch eine Fun-Wertung für alle, die sich nicht direkt mit anderen messen möchten, aber trotzdem dabei sein wollen

Wir starten die Läufe der Vereinsmeisterschaft 2026 immer donnerstags um 18:30 Uhr und würden uns freuen, wenn möglichst viele Vereinsmitglieder an den Start geben

Natürlich dürfen auch Gastfahrer starten. Die Serie findet im Rahmen des Radtraining in Lübeck St. Hubertus statt.

Der erste Lauf startet am **11. Juni 2026** und das Finale mit der anschließenden Siegerehrung findet bereits am 17. September 2026 statt. Jeder Start wird belohnt und bei der Siegerehrung zahlt sich die Teilnahme aus. Seid gespannt, wir werden euch mit neuen, attraktiven Preisen überraschen.



Unser angebotenes Zeitfahren über 20 km, welches in den letzten Jahren immer teil der Vereinsmeisterschaft war, wird zukünftig als RST-Aktion angeboten. Auch das 50 Kilometer wird zukünftig zu gesonderten Terminen und nicht mehr im Rahmen des Donnerstagstraining angeboten. So könnt ihr auch weiterhin diese Disziplinen für das Deutsche Radsportabzeichen nutzen!

Die Termine für 2026 stehen bereits fest. Wir haben diesmal vier neue Strecken für euch zusammengestellt und auch die Startorte geändert. Aber auch weiterhin alles näher nach Lübeck verlegt. Hier findet ihr die Ausschreibung der RST-Vereinsmeisterschaft 2026 und die Ergebnisse aus 2025:



<https://rst-luebeck.de/vereinsmeisterschaft/>

**Radmarathon und RTF-Strecke
vorab abfahren (nur für RSTler!)**
18. April 2026



Wir wollen unseren Radmarathon „Ostholstein Extrem“ eine Woche vor der eigentlichen Veranstaltung gemeinsam abfahren. Alle RST-Vereinsmitglieder sind eingeladen dabei zu sein.

Wir starten morgens in Bad Schwartau und fahren bis zum nördlichsten Punkt der Tour nach Klaustorf (mit Blick auf den Fehmarnsund). Weiter geht es dann Richtung Bad Segeberg um über den Tankenrader Berg und Pariner Berg nach 222 Kilometern und 1.340 Höhenmetern wieder in Bad Schwartau anzukommen.

Wer eine kürzere Strecke fahren möchte, kein Problem: wir bieten auch weitere Touren an.

Treffpunkt: Gymnasium am Mühlenberg, Ludwig-Jahn-Straße, 23611 Bad Schwartau

Start für die Marathonstrecken: 07:30 Uhr

Start für weitere Strecken werden noch bekanntgegeben. Wir informieren euch über alles Weitere auf unserer RST-Homepage.

OSTHOLSTEIN EXTREM DER RST MARATHON

Coffee and Cakeride am Maifeiertag
01. Mai 2026 nach Tramm
Aus der Redaktion



Auch in diesem Jahr werden wir uns wieder gemeinsam auf den Weg in Richtung Schaalsee machen.

Start RZ: 10:00 Uhr in Ratzeburg an der
STAR-Tankstelle (Bahnhofsallee 38).

Start HL: 09:15 Uhr in St. Hubertus

Start HL Gravel: 09:00 Uhr Falkenhusener Weg
/ Ecke Ratzeburger Landstraße (St. Augustinus).

Gegen Mittag (ca. 12:00–14:00 Uhr) ist ein Kaffee-stopp in Tramm (im großen Garten in der Dorfstraße bei Maren – Schaut nach der großen RST-Fahne!) geplant.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmer/-innen. **Auch Gastfahrer sind herzlich willkommen!** Zusätzlich wird es auch eine Graveltour geben: Start bereits um

Ihr könnt auch direkt nach Tramm kommen und dabei sein. Mit dem Rad, zu Fuß, mit dem Auto, alles ist möglich.



**Von der Kette bis zur Kalorie:
Unsere neue Workshop-Serie
von Kenneth Grünh**



Wisst ihr, wie ihr das Maximum aus eurem Gravelbike herausholt, wenn der Untergrund schwierig wird? Oder wie ihr euer Zeitfahrrad für die entscheidenden Sekunden optimiert?

Radsport ist mehr als nur in die Pedale zu treten – es ist die Leidenschaft für die Technik, die richtige Vorbereitung und das perfekte Zusammenspiel von Mensch und Mechanik.

Damit ihr in Zukunft noch sicherer, schneller und effizienter unterwegs seid, starten wir ab sofort eine neue Workshop-Reihe in unserem Verein. Egal ob Rennrad-Enthusiast, Gravel-Abenteurer, Zeitfahr-Spezialist oder Singlespeed-Purist – hier wird für jeden etwas dabei sein!

Was euch erwartet:

- Technik & Schrauben: Lerne alles über die Wartung, Reparatur und die richtige Pflege, damit dein Bike immer wie geschmiert läuft.

- Equipment-Check: Was brauchst du wirklich? Wir bringen Licht ins Dunkel bei Komponenten, Reifen und Gadgets.

- Power für den Körper: Tipps zur optimalen Ernährung und Flüssigkeitszufuhr, damit dir auch auf den letzten Kilometern nicht der Saft ausgeht. Egal, ob du Anfänger bist oder schon jahrelang im Sattel sitzt. In lockerer Runde teilen wir unser Wissen, tauschen Erfahrungen aus und sorgen dafür, dass die nächste Panne ihren Schrecken verliert.



Sei dabei und mach dein Bike-Erlebnis komplett! Die genauen Termine und Themen findet ihr in Strava und der Klubraum-App.

**Zwift!
Perfekte Trainings-Ergänzung
von Lisa & Kenneth Grünh**



Ob Regen, Dunkelheit oder Zeitmangel – ab sofort gibt es keine Ausreden mehr. Um unser Training noch flexibler und abwechslungsreicher zu gestalten, verlagern wir einen Teil unserer Kilometer nun auch in die virtuelle Welt von Zwift.

Im Zwift-Club des Radsport Team Lübeck findet ihr alle kommenden Termine und könnt direkt an den geplanten Events teilnehmen. Das Beste daran: Dank der „Gummiband“-Funktion bei vielen Ausfahrten bleiben wir virtuell immer zusammen, egal wie viel Power ihr auf die Pedale bringt.

So findest du den Club:
Scanne einfach den QR-Code. Er leitet dich direkt zu unserem Club in der Zwift Companion App weiter. Klicke auf „Beitreten“ und schon bist du beim nächsten Ride dabei!



**Performance & Taktik:
Strukturiertes Straßentraining
von Lisa & Kenneth Grünh**



Mehr als nur Kilometer: Werde Teil unserer strukturierten Trainingsgruppe und erlebe echtes Performance-Training. Wer seine Form gezielt verbessern und die Kunst des taktischen Fahrens beherrschen möchte, ist in unseren neuen, geführten Trainingseinheiten genau richtig.

Wir trainieren das Fahren im Windschatten, das Meistern von Windkanten und die effiziente Organisation in der rotierenden Führung (Belgischer Kreisel).

Wir werden diese Fahrten leiten und auf die Einhaltung der Trainingsvorgaben achten. Das bedeutet: Wir starten gemeinsam, wir trainieren diszipliniert nach Plan und wir kommen als Team stärker zurück.



Was bedeutet „strukturiertes Training“ bei uns? Wir lassen den Zufall zu Hause. Unsere Trainingsausfahrten folgen einem klaren Plan. Es geht nicht darum, wer als Erster am Ortsschild ist, sondern darum, als Einheit die maximale Qualität aus jeder Minute im Sattel herauszuholen. Die Schwerpunkte unserer Einheiten:

- Disziplin im Peloton: Wir fahren in festen Formationen. Klare Kommandos, sauberes Ablösen und eine disziplinierte Fahrweise sorgen dafür, dass wir auch bei hohem Tempo sicher und effizient unterwegs sind.
- Gezielte Intervalle: Ob Kraft am Berg, Sprints oder Tempohärte – wir integrieren gezielte Belastungsphasen, die euch physiologisch voranbringen.
- Taktik & Technik: In unseren längeren Trainingsausfahrten simulieren wir Rennsituationen.

Für wen ist das Training geeignet?

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust auf ein fokussiertes Training haben und bereit sind, sich für den gemeinsamen Erfolg der Gruppe einzusetzen. Eine gewisse Grundfitness und die Bereitschaft, an der eigenen Fahrtechnik zu feilen, wird voraus gesetzt.

Wann geht es los?

Das strukturierte Training findet im Rahmen des Dienstagstrainings ab Stockelsdor statt. Je nach Teilnehmeranzahl und Nachfrage werden weitere Termine gesondert angeboten. Diese findet ihr auf Strava und in der Klubraum App.

Kommt vorbei, wenn ihr Lust auf Schweiß, Speed und echtes Teamwork habt. Wir sehen uns auf der Straße!

Radtourenfahren 2026

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
Fr. 03.04.26	RSC Bremen	BRE	Riede	Brevet
Sa. 11.04.26	Barmstedter MTV	SCH		Brevet
So. 12.04.26	Harburger RG	HAM	HH-Neugraben	
Sa. 19.04.26	FC St. Pauli	HAM		Brevet
So. 19.04.26	RSG M. Nortorf	SCH	Büsum	Brevet Dithmarschen (210 km)
Sa. 25.04.26	RSC Vegesack	BRE	Schwanewede	
So. 26.04.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau	Nord-Cup
So. 26.04.26	FV Radfahren in MEV	MEV	Marlow	
Fr. 01.05.26	RK Laage	MEV	Laage	
So. 03.05.26	Buxtehuder SV	NDS	Buxtehude	
Sa. 09.05.26	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
Sa. 09.05.26	RSC Bremen	BRE		
So. 10.05.26	RST Malente	SCH		Nord-Cup
So. 10.05.26	RSC Lüneburg	NDS		
Mo.11.05.26	Audax Club SH	SCH	Großhansdorf	HBK 2026 (1.160 km/1.520 km)
13.05.-20.05.	Rendsburger BC	SCH	Damme (NDS)	Etappe
14.-18.05.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe 650 km CadFish Road PL
So. 17.05.26	RSV Husum	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
23.-25.05.26	RSC Kattenberg	SCH		Etappe Schwerin (450 km)
30.-31-05.26	Mecklenburger Seenrunde	MEV	Neubrandenburg	MSR 300 km
Fr. 05.06.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	CadFish Weite Welt GRVL 400 km
Sa. 06.06.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	CadFish Weite Welt 100 oder 200 km
Sa. 06.06.26	KJV Rügen	MEV	Sellin	
So. 07.06.26	RV Schleswig	SCH		Nord-Cup
So. 07.06.26	RT Greifswald	MEV	Greifswald	
Sa. 13.06.26	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet 333
Sa. 13.06.26	Todtglüsender SV	NDS	Tostedt-Todtglüsing	
So. 14.06.26	RV Trave Bad Oldesloe	SCH		
Sa. 20.06.26	RSG Blankenese	HAM		Brevet
So. 21.06.26	RSG M. Nortorf	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
So. 28.06.26	RG Uni Hamburg	HAM	HH-Harburg	
So. 28.06.26	BW Buchholz	NDS		
So. 05.07.26	Rendsburger BC	SCH	Osterrönfeld	Nord-Cup
09.-12.07.26	Bundesradsporttreffen	NRW	Lünen	Bundesradsporttreffen (täglich)
So. 19.07.26	VfL Stade	NDS	Stade	Nord-Cup
So. 02.08.26	RG Wedel	SCH		
So. 02.08.26	RSV Mecklenburg-Vorp.	MEV	Schwerin	Marathon-Cup D
Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.
So. 09.08.26	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Marathon-Cup D, Nord-Cup

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
Sa. 15.08.26	RV Altona		HAM	HH_Billbrook
So. 16.08.26	Cyclastics Hamburg	HAM		Welt-Cup
Sa. 22.08.26	RSV Niedersachsen	NDS	Rinteln	Marathon-Cup D
Sa. 29.08.26	RSV Husum	SCH		Brevet
So. 30.08.26	RB Lüneburg	NDS		CTF – Countrytourenfahrt
So. 06.09.26	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 12.09.26	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF
So. 13.09.26	RSC Bremen	BRE		RTF / CTF
Sa. 03.10.26	LTV Kiel Ost	SCH	Kiel	
So. 11.10.26	Rendsburger BC	SCH	Westensee	CTF – Countrytourenfahrt
So. 11.10.26	RSC Bremen	BRE	Schwanewede	CTF – Countrytourenfahrt
So. 18.10.25	RSG M. Nortorf	SCH	Wiemersdorf	Gravelride
So. 25.10.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 01.11.26	RST Malente	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 08.11.26	RV Schleswig	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 06.12.26	RSV Husum	SCH		CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten

Stand 22.03.2026

Weitere Infos direkt unter <http://breitensport.radnet.de/breitensportkalender> oder auf den Internetseiten der Veranstalter.



DEIN BIKE PARTNER VOR ORT!

24/7
online
shopping

Termine für
Werkstatt und
Beratung online
buchen.

- » **E-BIKE KOMPETENZ CENTER**
- » **GROSSE FAHRRADAUSWAHL**
- » **FACHWERKSTATT**

**Attraktive Leasing- und
Finanzierungsangebote.**

Mo. - Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-16 Uhr

BEI DER GASANSTALT 2 - 4 » 23560 LÜBECK » 0451 / 513 58 » mtbmarket.de



Breitensport

200km-Brevet »Rund um die Schlei«

14. März 2026

von Bernd Preuß



Juchhu! Mein erstes 200-km-Brevet. Zusammen mit vielen langstreckenerprobten Graubärten ab Kiel und einigen wenigen Amazonen. Britta hatte



beim Start Probleme mit der eBrevet-App und so sind wir schon mit den letzten los. Doch kaum losgerollt standen wir nach 50 Metern wieder. Arne mit dem ersten Platten. Warmfahren wird überbewertet. Nach

65 km dann Nummer zwei – Titel souverän verteidigt.

Wir sind es bewusst ruhig angegangen, das Feld von hinten aufräumen. Entspannt Richtung Norden an die Schlei bis Kappeln und wieder über Schleswig über den Aschberg zurück.



Die eBrevet-App lief bei mir tadellos – dank Testmodus konnte ich sie schon einmal bei einer privaten Fahrt testen. Das gab die Gewissheit.

Vom angekündigten Regen haben wir erst am Ende zum Zug hin ein paar Tropfen mitbekommen. Ein runder erster Brevet – mit Kaffee-Stopps und guter Gesellschaft. Aber Vorsicht vor diesem Arne: der wird erst ab Kilometer 150 warm!

We tested – so you don't have to

1. April 2026

von Ruben P. Dress

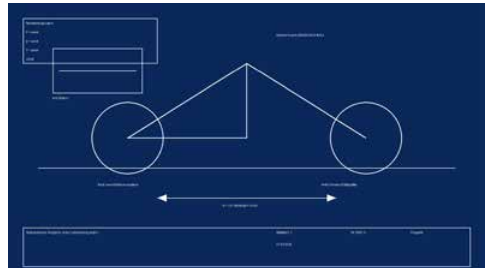


Sind profillose Slick-Reifen auf Asphalt tatsächlich schneller als profilierte Reifen – und wenn ja: wie viel? Während Hersteller und Foren seit Jahren theoretische Überlegungen zu Rollwiderstand und Gummimischung anstellen, fehlte bislang ein wirklich klarer Praxistest. Wir haben uns deshalb entschlossen, das Thema systematisch zu untersuchen.

Der bewusst einfache Versuchsaufbau: Ein Rad wurde gleichzeitig mit beiden Reifentypen ausgestattet – vorne ein klassischer Rennrad-Slick, hinten ein profilierter Gravelreifen. So konnten beide Reifen unter exakt identischen Bedingungen getestet werden.

Die erste Messreihe fand auf einer 200-m-Strecke auf trockenem Asphalt statt. Bereits beim ersten Durchgang zeigte sich ein klares Bild.

Der Slick-Reifen lag vorne, der profilierte Gravelreifen folgte mit 1,07 Radlängen. Um mögliche Effekte der kurzen Distanz auszuschließen, folgte eine zweite Messung über 65 km auf Asphalt und Schotterpassagen. Das Ergebnis war erstaunlich stabil: Auch hier lag der Slick erneut vorne – wieder mit exakt 1,07 Radlängen Vorsprung. Damit kann die seit Jahren geführte Diskussion beendet werden: Slicks sind in der Tat schneller. Zumindest vorne.



Jugend-Trainingsangebot

Dienstag

Donnerstag

Samstag

RTF Stodo U19+U17+U15

Coach:
Chris, Piotr &
Andreas K.



Art RTF-Jugend

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge 40-70km

Ø-km/h 25-32 km/h

Alter ab 12 Jahre

RTF Hubertus U19+U17+U15

Coach: Marcus



Art RTF-Ausfahrt

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 18:00 Uhr

Länge 40-70km

Ø-km/h 25-32 km/h

Alter ab 13 Jahren

RR U13+U11+Einsteiger

alle 2 Wochen!

Coach: Jan-Christoph



Art Rennrad Jugend

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge 120 Min

Ø-km/h 20-25 km/h

Alter 8-12 Jahre

Rennrad U19+U17+U15

(alle 3-4 Wochen)
Coach: Piotr &
Jan-Christoph



Art strukturiertes Training

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge 120 Min

Ø-km/h 25-32 km/h

Alter 13-18 Jahre

Gravel U13+U11

Wechselnder
Startort!
Coach: Piotr



Art Gravel Jugend

Wo? St. Hubertus oder
Possehlbrücke

Wann? 10:00 Uhr

Länge 120 Min

Ø-km/h ca. 15 km/h

Alter 8-12 Jahre

RST Lübeck Trainingsangebot

Montag

Dienstag

Leistungssport

RR Stodo

Coach: Chris & Piotr



Art Technik, GA2-EB

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 27-35+ km/h

Alter jedes Alter

RR Stodo

Coach: Kenneth



Art strukturiertes
Technik-Training (Taktik,
VO2, Intervalle, etc.)

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Alter jedes Alter

Womensride Stodo

Coach: Lisa



Art Technik, GA2-EB

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 27-31 km/h

Alter jedes Alter

RR Einsteiger

Coach: Maik



Art ... Regeneration/KB-GA1

Wo?.. Buswende Dornbreite
Steinrader Damm

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 20 km/h

Alter jedes Alter

RTF Stodo

Coach: Andreas K.



Art RTF-Ausfahrt

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 25-27 km/h

Alter jedes Alter

Breitensport

Vom 01.04.26 bis zum 31.10.2026 sind unsere Trainingstermine auf den ausgelegt. Am Samstag & Sonntag sind Trainingseinheiten nach Absprache geplant. Jugend-Angebote gibt's eine Seite vorher.

Aktuelle Termine findet ihr immer auf der RST-Homepage!

Donnerstag

Freitag

Zusatzangebote

RR Hubertus

Coach: Piotr



Art Technik, GA2-EB

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 18:00 Uhr

Länge .. 120 Min (45-65 km)

Ø-km/h 28-35+ km/h

Alter jedes Alter

ZWIFT

Mo-Di-Mi-Do
Kenneth & Lisa



Art Intervalle / Endurance

Wo? ZWIFT, Online

Wann? 18:15 Uhr

Länge ... 45-70 / 60-120 Min

Dank „Gumiband“ kann jeder individuelle Wattwerte fahren.

Mo + Di: Intervalle, VO2, Sweet-Spot
Mi + Do: Endurance

Gravel

Coach: Andreas F.



Art Technik, GA2-EB

Wo? Possehlbrücke

Wann? 18:00 Uhr

Länge 120-150 Min

Ø-km/h 21-27 km/h

Alter jedes Alter

RTF Hubertus

Coach: Piotr
& Marcus



Art RTF-Ausfahrt

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 18:00 Uhr

Länge 40-70 km

Ø-km/h 25-27 km/h

Alter ab 18 Jahren

Lauftraining

Mittwoch
Trainer: Marcus



Art Laufen

Wo?.. RST Geschäftsstelle

Wann? 19:00 Uhr

Länge 6-12km

Ø-km/h 5:00-5:45

..... min/km

Dein Gravel-Rad braucht Auslauf?

Wir hätten da noch Ideen!

14. bis 17. Mai

Coast and dead Fish | Wild, wild east

630 km – 2.500 Hm – GRVL – Bikepacking

Lübeck über Dziwnów bis Berlin

5. bis 7. Juni

Coast and dead Fish | World-Tour

100, 200 oder 400 km – GRVL – Lübeck & Umgebung





German Cycling Gravel-Day

31. Mai 2026

Aus der Redaktion



Der RST Lübeck nimmt am zweiten bundesweiten GC Gravel Day am Sonntag, 31. Mai 2026 teil und bietet eine Graveltour in Lübeck an. Ganz Deutschland geht graveln!

Die 80 km lange Strecke startet um 11:00 Uhr am Gemeindehaus der St. Augustinus Gemeinde im Falkenhusener Weg 2 in 23562 Lübeck.

Der bundesweite Gravel Day von German Cycling bringt Vereine, Fahrerinnen und Fahrer zusammen. Ziel dieses Aktionstages ist es, die Faszination des Gravelradsports sichtbar zu machen, Vereine zu vernetzen und gemeinsam Kilometer zu sammeln.



Anmeldungen zum Gravel Day gerne über STRAVA oder auch per Mail an anmeldung@rst-luebeck.de. Alle Teilnehmer, die über die GC TourenApp (vormals BDR TourenApp) Wertungskilometer sammeln, mögen dies bitte in der Anmeldemail hinzufügen.

Rennsport

RST-Lübeck-Racing-Team News
von Mitja Rosenboom
und den Fahrern selbst



Voller Motivation und mit frischer Struktur geht das Racing Team in die neue Saison. Um allen Fahrern die passende sportliche Plattform zu bieten, wird das Team erstmals in ein A- und B-Team aufgeteilt. So können wir neben Lizenzfahrern auch Einsteiger sowie Aufsteiger aus den Juniorenklassen fördern und Hobbyfahrern, die nicht die Zeit für den Lizenzradsport aufbringen können, eine geeignete Plattform für den Radrennsport bieten.

Die Fahrer des A-Team – Yannik Brink, Maximilian Dahlke, Leif-Erik Burmester, Timo Schleumer, Jonas Dagge und Mitja Rosenboom – werden wie gewohnt in den Lizenz-Klassen Amateur und Elite Amateur an den Start gehen und dort das Racing Team vertreten.

Im B-Team bleibt mit Elias Flohr ein bereits bekanntes Gesicht erhalten. Neu zum Team stoßen Fabian Wulff, Ben Timmermann, Junis Maywald, Jonas Hemme, Nele Brügge, Laurenz Rosien, Paula Warnken und Robin Westphal. Sie werden in der kommenden Saison Rennen in den Hobby und Juniorenklassen im Trikot des Racing-Teams bestreiten.

Wir freuen uns auf eine Saison voller spannender Rennen und sportlichen Herausforderungen und möchten einige der neuen Gesichter kurz vorstellen.



Fabian Wulff

Alter: 27 Jahre

Größe: 180 cm

Gewicht: 82 kg

Meine ersten Berührungspunkte mit dem Radsport hatte ich nicht auf dem Rad, sondern auf dem Sofa. Jeden Sommer lief bei meinem Opa Eurosport, und gemeinsam haben wir Tour, Vuelta und Giro verfolgt. Die Begeisterung für den Sport war früh da – auch wenn ich damals noch nicht ahnte, dass ich Jahre später selbst Rennen fahren würde.

Richtig eingestiegen bin ich erst deutlich später, nach einer Knöchelverletzung beim Fußball und passend zur Corona Zeit. Mit oder trotz meines Decathlon Einsteigerrennrads habe ich schnell gemerkt, dass Radfahren genau mein Sport ist: draußen unterwegs, das eigene Tempo bestimmen und genügend Raum, sich in Material, Training und Technik reinzuerden.

Als Fahrertyp würde ich mich am ehesten als Allrounder bezeichnen – in allem ein bisschen dabei, aber ohne ausgewiesene Spezialisierung. Als ehemaliger Fußballer habe ich Spaß am Wettkampf, weshalb ich bereits seit zwei Jahren in der Dankward Racing Series starte, erst in Hobby B, zuletzt in Hobby A.

Dabei habe ich gelernt, dass wiederholte Belastungen über der Schwelle wohl mal strukturiertes Training gebrauchen könnten. Man könnte mich an der Stelle mit Remco Evenepoel vergleichen, früher mal Fußball gespielt und gern mal Krämpfe wenn es im Rennen hart wird. Danach hören die Gemeinsamkeiten aber auch auf.

In dieser Saison freue ich mich vor allem darauf, wieder Teil eines Teams zu sein und aus der gemeinsamen Motivation heraus noch mehr zu erreichen. Mein Ziel ist klar: Mit dem B Team in der Hobby Klasse einen Podiumsplatz holen.



Ben Timmermann

Alter: 14 Jahre

Größe: 180 cm

Gewicht: 68 kg

Zum Radsport gekommen bin ich über meinen Teamkollegen Junis Maywald. Früher bin ich hauptsächlich Gravelbike gefahren, habe aber immer wieder gesehen, was Junis im Rennradsport macht – das fand ich spannend und wollte es irgendwann selbst ausprobieren. So habe ich mich Schritt für Schritt an den Rennradsport herangetastet.

Aktiv Rennrad fahre ich seit August 2024. Anfangs war es eher ein Hobby, doch Anfang 2025 bin ich in den Verein eingetreten und fahre seitdem auch Lizenzrennen.

Als Fahrertyp würde ich mich als Allrounder beschreiben, mit einer besonderen Stärke beim Punchen und kurzen intensiven Belastungen. Generell liegt mir, über längere Zeit relativ hohe Wattwerte zu fahren. Am meisten motiviert mich am Radfahren der

Spaß am Fahren selbst, aber auch der Wettkampf. Es ist ein gutes Gefühl, nach einem harten Rennen oder Training zu sehen, was man erreicht hat und welche Fortschritte man macht.

Eine meiner Stärken ist meine Fähigkeit, über längere Zeit hohe Intensitäten zu halten. Daran kann ich im Rennen oft anknüpfen. Gleichzeitig arbeite ich noch daran, mit Hitze und längeren Anstiegen besser klarzukommen. Bei sehr warmen Rennen – wie zum Beispiel einmal bei rund 30 °C in Leisnig – merke ich, dass mir solche Bedingungen noch etwas schwerfallen.

Meine Ziele mit dem Team sind vor allem, eine gute Trainingszeit zu haben, eine starke Saison zu fahren und viele neue Leute kennenzulernen. Natürlich würde ich mich auch freuen, in der Dankward Racing Series das ein oder andere Podium zu erreichen.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensbock 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Junis Maywald

Alter: 16 Jahre

Größe: 183 cm

Gewicht: 62 kg

Zum Radsport bin ich eigentlich durch meinen älteren Bruder gekommen. Wie das halt meistens so üblich ist, fand ich es einfach schon immer cool, was der gemacht hat. Nach einem ersten Jedermann-Rennen, das mir richtig Spaß gemacht hat, bin ich dann dageblieben. Jetzt starte ich in meine zweite Rennsaison und mein zweites Jahr in der U17, ab sofort für das RST Racing Team B.

Was meinen Fahrertyp angeht, komme ich Berge eigentlich ganz gut hoch und mag eher die gleichmäßigen Belastungen – deshalb fahre ich auch echt gerne Zeitfahren. Sprints liegen mir nicht so, was hier im Norden natürlich nicht gerade von Vorteil ist. Wenn es bei Rennen außerhalb aber mal etwas welliger wird, komme ich mit den Anstiegen meistens ganz gut klar, und das macht mir auf jeden Fall Spaß.



Erfahrung konnte ich mittlerweile schon ein wenig sammeln. Ich bin schon einige Lizenzrennen gefahren, war bei nationalen Sichtungsrennen dabei und bin auch die Deutsche Meisterschaft im Einzelzeitfahren gefahren. Auch bei internationalen Rundfahrten konnte ich schon einiges mitnehmen.

Für die neue Saison möchte ich einfach viele Rennen – sowohl Sichtungs- als auch lokale Rennen – mitnehmen, dabei ordentlich Spaß haben und schauen, was bei den Platzierungen so geht. Ich freue mich auf die Saison im Team und darauf, was wir gemeinsam erreichen können!

Jonas Hemme

Alter: 19 Jahre

Größe: 180 cm

Gewicht: 71 kg

Der Radsport war bei uns zu Hause schon immer präsent, da mein Vater selbst seit seiner Kindheit Rad fährt. Dadurch bin ich früh mit dem Sport aufgewachsen, egal ob beim gemeinsamen Radfahren, im Urlaub oder beim Schauen von Rennen im Fernsehen.



Ein besonderes Erlebnis war für mich der Start der Tour de France 2017 in Düsseldorf, der mich damals sehr beeindruckt hat.

Seit 2019 bin ich immer mal wieder Rennrad gefahren, seit 2023 nun wieder deutlich aktiver unterwegs.

Am ehesten würde ich mich als Allrounder beschreiben. Längere Belastungen liegen mir gut und auch kurzzeitig hohe Leistungen gehören zu meinen Stärken. Am Berg komme ich zurecht, auch wenn ich mich nicht als klassischen Kletterer sehen würde.

Beim Radfahren stehen für mich vor allem der Spaß, das Teamgefühl und auch der Wettkampf im Vordergrund. Interesse an Rennen hatte ich schon länger, dazu gekommen, dem Team beizutreten, bin ich schließlich, nachdem Leif mich gefragt hat, ob ich nicht mal Lust hätte, an Rennen teilzunehmen.

Für die Zukunft möchte ich vor allem weitere Erfahrungen sammeln, Rennen fahren und schauen, was sich sportlich noch entwickelt.

Nele Brügge
Alter: 29 Jahre
Größe: 180 cm
Gewicht: 67 kg

Ich bin über Umwege vom Handball zum Laufen zum Triathlon zum Radsport gekommen. Mein erstes Rennrad habe ich mir 2017 gekauft, ursprünglich um einmal an einem Triathlon teilzunehmen. Seitdem hat mich der Sport allerdings nicht mehr losgelassen. Als weiterhin aktive Triathletin, starte ich mit meinem Team in der Regionalliga und habe mittlerweile die Mitteldistanz für mich entdeckt.

Aus diesem Grund fühle ich mich besonders wohl beim Zeitfahren. Eigentlich hätte ich gedacht, dass der Wechsel zu den längeren Distanzen und der dazugehörige Trainingsplan dafür sorgen würden, dass gleichmäßige, lange Belastungen inzwischen meine größte Stärke sind. Bei der letzten Leistungsdiagnostik kam jedoch heraus, dass Sprinten immer noch mein Ding ist, da ich eine hohe Laktattoleranz habe. Außerdem habe ich ein ziemlich gutes Gespür für Cafés entlang der Strecke.

Neben dem sportlichen Aspekt reizt mich am Radfahren das Unterwegssein, insbesondere



beim Bikepacking. Fast genauso viel Zeit wie auf dem Rad verbringe ich mit der Streckenplanung, normalerweise mit dem Ziel, möglichst viele Höhenmeter einzubauen. Denn auch wenn ich es aufgrund meiner Größe vermutlich nie zur klassischen Kletterin bringen werde, liebe ich Anstiege im Training und auf Bikepacking-Touren heimlich sehr – zum Leidwesen meiner Mitfahrenden. Im Team freue ich mich auf gemeinsame Trainings, das Sammeln von Wettkampferfahrung und die Kaffeepausen standesgemäß zu zelebrieren.

Dankward Racing Series 2026
– 9 Radrennen im Norden
www.dankward-racing-series.de

Die Dankward Racing Series geht 2026 in ihre nächste spannende Saison! 9 Radrennen stehen in dieser Saison auf dem Programm. Mit dabei sind „altbekannte“ Kurse, aber auch neue Startorte werden 2026 dabei sein. Gemeinsam mit Dankward möchten wir den regionalen Radsport noch stärker fördern und ausbauen.



Datum	Startort
So. 29.03.2026	Kaltenkirchen
Sa. 09.05.2026	Flintbek
So. 10.05.2026	Rieps
Sa. 30.05.2026	Flüggendorf
So. 28.06.2026	Kiel-Mettenhof
Sa. 04.07.2026	Kiel-Kiellinie
So. 05.07.2026	Kiel-Citti-Park
Sa. 08.08.2026	Kl. Kummerfeld (EZF/MZF)
So. 09.08.2026	Halstenbek (Finale)



Querfeldein im Winter in Belgien

14. Januar 2026

Stephan Hohenschild



Nicht nur die Sportgeräte Ski und Schlittschuhe repräsentieren den Wintersport, es gibt ihn auch auf 2 Rädern. Auf der Suche nach einem angemessenen Jahresöffnungsritual für wahre Velozipeden, erinnerte ich mich an die tiefen Sandpassagen der Cyclocrossstrecke im Freizeitpark Zilvermeer in Mol (Belgien), wo seit 2014 zur Jahreswende ein UCI Crossrennen stattfindet. 2019 durfte ich sehr eindrücklich den Unterschied zwischen der überlegenen Eleganz eines M. van der Poel auf dem Fahrrad und meinen schnecken-gleichen Bewegungen auf der sandigen Rennstrecke erleben – es war ein Höhepunkt meines Radsportlerlebens, denselben Crosskurs wie der Campionissimo unserer Zeit 2 Tage vor ihm anlässlich der Master WM befahren zu haben.



Also beschlossen Britta und ich mit der Familie den Jahresbeginn mit einem Besuch beim Exact Cross in Mol und beim Weltcup Cross in Zonhoven zu feiern. Am 2. Januar stand die Familie mit ca. 12 000 cycle cross Begeisterten pünktlich zum Start der Elite-Frauen an der Strecke.

Die Sonne schien und die Sandabschnitte der Strecke glänzten silbern. In der 3. Runde dann zog blitzschnell eine Schneefront auf und färbte das Gelände weiß und die Gesichter und Hände der Fahrerinnen rot. Um den widrigen Wetterverhältnissen schnell zu entkommen, wurde das Tempo erhöht und Ceylin del Carmen Alvarado gewann das Rennen. Kommentar meiner Frau: Sie hat nur gewonnen, weil Lucinda Brand nicht am Start war?! Meine Antwort: Ceylin hat das schönere ... Fahrrad. Dies als ein Beispiel für das hohe Niveau der innerfamiliären Sportexpertise. Das Schneegestöber bildete dann die Bühne für einen erwarteten Höhepunkt der Crosssaison, das Duell zwischen MvdP und WvA, den Rivalen seit der Juniorenklasse.

Schnell wurde deutlich, die meisten der 12 000 Zuschauer gehörten zum erweiterten Kreis des WvA-Supporter Clubs, und sie erwarteten einen Sieg ihres Nationalhelden. Wout zeigte von Anfang an seine Entschlossenheit, als Gewinner das Rennen zu beenden. Wie in seinen Glanzzeiten als mehrfacher Crossweltmeister beherrschte er den Rennverlauf, MvdPs Siegesserie – 8 aufeinander folgende Siege in der aktuellen Saison – schien an ein Ende gekommen zu sein. Dann 2 Runden vor Schluss verebbte der Jubel. Nach einem Sturz auf dem schneebedeckten Boden versuchte Wout nur hinkend im Pit Stopp sein Fahrrad zu wechseln, um sich dann aber selbst auszuwechseln. Es war wohl eine Premiere seiner Radsportlaufbahn, dass er ein Rennen mit einem DNF beendete, aber nicht das 1. Mal, dass eine Sportverletzung ihn für viele Wochen vom Renn-geschehen fernhalten wird.

Zwei Tage später fand unser WinterVeloFestival im sonnigen Zonhoven seine Fortsetzung. Temperaturen um den Gefrierpunkt, ein strahlend blauer Himmel und ein schneebedecktes Gelände mit einer Rennstrecke, die bis auf die Start- und Zielstrecke mit festem Schneebe-lag versehen war, bildeten die Kulisse für den Auftritt der weltbesten Kunstradfahrer. Den Höhepunkt des Streckenverlaufs stellt eine ehemalige Sand-grube mit einer Tiefe von ca. 15 Metern dar, die auf zwei Wegen durchquert werden muss.

Die Anlage mit Tausenden begeisterten Zuschauern, die sich diesen Leckerbissen der radfahrerischen Artistik und den Wettkampf der Größten des Radsports, nicht entgehen lassen wollten, rief in mir das Bild eines Amphitheaters hervor, in dem auf der Bühne die olympischen Halbgötter um den Lorbeerkrantz kämpfen. Die Rolle des kommentierenden Chors, wie es ihn in der Antike gab, übernahm ein Sprecher, der speziell die Aktivitäten im Amphitheater kommentierte. In jeder Runde wurde die Ankunft des Führenden MvdP in der Kiesgrube angekündigt, es klang ähnlich wie die Ankündigung des Weltmeisters im Boxring. Der Ausgang des Rennens entsprach den Erwartungen, der aktuelle Dominator MvdP glitt über den Schnee und durch den tiefen Sand auf- und abwärts wie auf Schienen bis zur Ziellinie.

Den tosenden Beifall empfing er wie eine Selbstverständlichkeit. Der Sieger der Herzen wurde Thibau Nys, Sohn von Sven Nys, einer belgischen Crosslegende, der neben MvdP als einziger Fahrer den Anstieg aus dem Amphitheater sitzend be-

wältigte und sich mit einer Geste zum Publikum für den Beifall bedankte. Nachdem er in der Abfahrt durch tiefen Sand schlingerte, die Kontrolle über sein Fahrrad verlor, über die Absperrung fiel und die rechte Lenkerhälfte abbrach, gab er die Hoffnung auf einen Podiumsplatz, aber nicht das Rennen auf. Er lief zum Pit Stopp, wechselte das Fahrrad, und fuhr auf den 19. Platz und in die Herzen der anwesenden Radsportfans.

Er erhielt die höchste Note für die Kür, musste aber einen Punkteabzug bei der Pflichtnote hinnehmen. Auch wenn das Reglement eine Rangfolge vorschreibt, fällt es mir schwer, dem einen oder anderen Fahrer (m/w) eine schlechte Pflichtnote zu geben. Die Kunstfertigkeit, mit der sie alle den anspruchsvollen Kurs auch bei winterlichen Bedingungen bewältigten, zu erleben, ist für jeden



Freund des Radsports ein Genuss; und ein Ansporn, das eigene Training zu intensivieren und zu verfeinern. Bei meinem Rundgang durch das Fahrerlager habe ich eine interessante Information bekommen: die Mechaniker, mit denen ich gesprochen habe, haben mir bestätigt, dass ihre Fahrer auf Schlauchreifen fahren. Tubular trotz hype um tubeless.

Anmerkung: Ein weiterer Genuß für mich wäre es gewesen, wenn die verletzten Wout van Art und Laurence Sweeck am Rennen hätten teilnehmen können. Wout ist wohl der einzige Konkurrent von MvdP, der sein Niveau erreichen kann, und Laurence Sweeck, der Sandmann, ist aktuell der Fahrer, der in den letzten Rennen nur sieben Sekunden Rückstand auf MvdP hatte. Mögen sie komplikationslos genesen.





**FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0**

Hauptstr.64 23627 Gross Grönau

Tel: 04509-7917034

Notfallnr: 017676297090

www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de

fahrradhandlung.willert@gmail.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. GESCHLOSSEN

Di., Mi., Fr. 10 - 17 Uhr

Sa. 10 - 13 Uhr

Von Abos, Kampfsäuen und Kanuten auf Abwegen
 Stevens Cyclo-Cross-Cup 2025/2026

„Mal wieder ein kleines Rennen fahren!“ ich berichtete davon in den letzten TNA (171, 4. Quartal 2025). Und erst jetzt wird mir die Bedeutung des Blicks meiner Schwester klar, als ich diese Aussage traf. Er sollte heißen: „Liebes Du fährst nicht nur EIN kleines Rennen und Du fährst es nicht aus Spaß, sondern um zu gewinnen.“ Meine Schwester kennt mich seit 52 Jahren und offensichtlich besser als ich mich selbst. Die Spannung wäre mir zu wenig gewesen, wenn ich jedes Rennen gewonnen hätte. Zugegeben: Abgeneigt bin ich nicht, aber ein Kämpferherz bekommt nichts geschenkt und ich musste mir den ersten Platz in der Gesamtwertung der Hobby Frauen erkämpfen. Die eigentlichen Helden sind meine Jungs im Haus. Einer von Ihnen ist volljährig. Unser Fels in der Brandung, Supporter, Fahrer Hundebetreuer, gelegentlich Fotograf, ... Ingo war stets zu Diensten für seine Familie, wenn der berufliche Dienst es zu ließ.



Dann gibt es da noch diesen 14-jährigen. Wenn wir den Medien glaubten unser Pubertier. Dieses Pubertier schmiss sich mit Ehrgeiz und Focus in jedes Rennen und fuhr immer „All-Out“. Doch es gab da so zwei kleine Probleme:

1. Er hatte ein Abo für den zweiten Platz in der Altersklasse „Hobby U 17“.
2. Der junge Mann,

der einen Kopf größer und ein Jahr älter ist und den ersten Platz abonniert hatte. Ich glaube, die beiden haben sich kennen und „lieben“ gelernt, denn nach jedem Rennen gab es ein faires „Shake-hands“ zwischen den beiden.

Im – wie wir finden – schwersten Rennen der Serie in Bad Oldesloe kam endlich der Druck aus ihm auf der Ziellinie raus und der sonst eher

besonnene Hanno beschrie seinen verdienten ersten Platz. Ich glaube, es lag daran, dass so viele RSTler ihn anfeuerten und ihm die Strecke einfach lag.

Ties, der kleinere Bruder von Hanno, kam plötzlich der Gedanke: „eigentlich könnte ich doch auch mal mitfahren“. Er fährt sonst Kanu-Rennen und sollte in Farmsen mit seinem Kinder-Gravel auf den Geschmack kommen.



Er meinte es wäre ganz o.k. gewesen, aber im Keller stünde doch noch mein altes Mountainbike, was dringend frische Luft benötigte. So dezimierte sich mein persönlicher Fuhrpark (ein Rad weniger zu putzen – auch nicht schlecht) ab dem Rennen in Bad Doberan. Und wir hatten nunmehr regelmäßige Wochenendevents in Matsch, Kälte, teilweise Sonne aber immer mit richtig viel Spaß. Das ersparte uns im übrigen Diskussionen um die Medienzeit.

Welche Regeln gelten bei Cross-Rennen?

Grundsätzlich ist Crossen nicht viel anders als Straßenrennen. Es erfordert deutlich mehr Mut und viel Radbeherrschung. Auf das Rad, sollten 33mm breite Reifen mit Profil passen (in der Hobby-Klasse dürfen sie auch breiter sein).

Bei einer Breitensportveranstaltung wie dem SCCC schaut auch keiner auf ein UCI-Label. In der Hobby-Klasse sind beispielsweise auch MTBs erlaubt.

Wie lange muss man beim Cross-Rennen fahren?

Jetzt wird es kompliziert: abhängig von der Wertungsklasse liegt die Fahrzeit bei (M, W, Hobby, Masters, Elite) und liegt zwischen 20 und 50 Minuten. Eine Runde ist ca. 1,5-3,0 km lang. Nach der ersten Runde wird die Zeit genommen. Die jeweilige Renndauer wird durch die Zeit der ersten Runde geteilt und ergibt die Anzahl der zu fahrenden Runden. Diese werden angezeigt. In Deiner letzten Runde ertönt eine Glocke und Du musst diese Runde zu Ende fahren.

Konkret: Das Rennen ist auf 40 Minuten ausgelegt, für eine Runde braucht der erste 5 Minuten = 8 Runden zu fahren. Überrundet der erste Fahrer Dich, darfst Du eine Runde weniger fahren – was natürlich eine Runde weniger Spaß bedeutet.

Ein Überblick über die Rennen:

28.09.2025 Neu Duvenstedt

4 von 5 Sternen, weil der Zick-Zack-Kurs um die Bäume so spannend ist und es leckeres Brot gibt.

3.10.2025 Hannover

Da waren wir nicht. Die Kommissäre verieten uns, dass der Kurs sehr wetterabhängig ist und daher von langweilig bis schwer sein kann.

22.11.2025 Bad Harzburg

Auch hier waren wir nicht. Wir erfuhren, dass der Kurs toll sein soll.

5.10.2025 Farmsen

3 von 5 Sternen, über den Pump-Track der BMX-Bahn ist zwar ganz nett, aber sonst hat der Kurs wenig Schikanen und ist etwas langweilig

19.10.2025 Norderstedt

wir vermuten 3 bis maximal 4 von 5 Sternen.

25.10.2025 Bad Doberan

Meine Männer meinen: 3-4 von 5 Sternen, weil die Runde so lang war und wenig technische Elemente hatte.

26.10.2025 Rostock

4 von 5 Sternen ein technischer Kurs mit Sand, Wellen, schmalen Dämmen, Baumwurzeln – kurz: Fahrspaß für Flachländer, Top Verpflegung und Rostocker Radler für die Platzierten.

2.11.2025 Kaltenkirchen

4 von 5 Sternen. Das war ein wirklich klasse Kurs: technisch von Sand bis hin zu engen Kurven, steilen Auffahrten und nur ca. 200m gerader Strecke.

9.11.2025 Bad Oldesloe

5 von 5 Sternen, weil dort so viele vom RST Dassow und dem Kieler RV waren, dass man daraus ein norddeutsches Jugendevent hätte veranstalten können und jeder von den anderen Vereinen angefeuert wurde.

15.11.2025 Elmshorn

5 von 5 Sternen, wegen des Adrenalinkicks, ob man am Teich die Kurve kriegt oder Schwimmflügel braucht.

Außerdem haben wir persönliche Beziehungen dorthin. den Teichfährt oder die Kurve kriegt so

30.11.2025 Wedel

2 von 5 Sternen, weil es eine ziemliche Waldautobahn ist, außerdem habe ich mich verletzt

14.12.2025 Harburg

3 von 5 Sternen, Harburg hat deutlich mehr und interessantere Strecken als eine matschige Obstplantage. Aber es war eine Notlösung.

21.12.2025 Bösel

4 von 5 Sternen, die Kieskuhle ist einfach großartig, die Runde durch den Wald kurz und daher auch kurzweilig.

18.01.2026 Buchholz/Finale

5 von 5 Sternen, weil ein Finale immer besonders ist und der Kurs wirklich Spaß macht.



Rad-Bundesliga 2026:

Termine veröffentlicht

22. Januar 2026 von www.rad-net.de



Der deutsche Radsportverband German Cycling (GC) hat die Generalausschreibungen und damit auch die Termine für die „Müller – Die lila Logistik Rad-Bundesliga“ 2026 veröffentlicht. Der Kalender beinhaltet neben altbewährten Veranstaltungen auch einige neue Rennen.

Den Auftakt machen am Ostersonntag, den 04. April 2026, die Männer beim Radrennen auf dem Sachsenring, am Ostermontag starten die Junioren in Schönaich in die Bundesliga. Für die Frauen und Juniorinnen beginnt die Rennserie am 14.



Mai 2026 in Waldbuch. Das Finale für die beiden männlichen Klassen ist am 13. September 2026 in Sebnitz, das der Frauen vom 04. bis 06. September 2026 im Rahmen des dreitägigen RiderMan in Bad Dürkheim. Die Frauen, Juniorinnen und Männer bestreiten insgesamt elf Wertungsrennen, für die Junioren sind es zehn Wettbewerbe. Gleich drei neue Rennen sind Teil der Rad-Bundesliga der Frauen und Juniorinnen in Waldbuch, Bad Schussenried und Berghülen; bei den Junioren kommt noch das Rennen in Mittelbuch hinzu. Bei den Männern sind Trier und Montabaur neu dabei. Überherrn ist nach mehreren Jahren zurück in der Liga.

Ansonsten kann man wieder auf bewährte Rennen setzen, wie etwa die Erzgebirgsrundfahrt, die Main-Spessart-Rundfahrt in Karbach, die Zeitfahr-Veranstaltung in Genthin oder inzwischen auch das Schweizer Rennen in Gippingen.

„Wir freuen uns, dass wir neben Traditionsveranstaltungen in diesem Jahr auch einige neue

Rennen in der Rad-Bundesliga begrüßen können. Die Veranstalter sind teilweise aus uns zugekommen, was einmal mehr den Stellenwert der Bundesliga unterstreicht. Wir erwarten wieder viele spannende Rennen“, so GC-Vizepräsident Günter Schabel. „Darüber hinaus hält uns unser Titelsponsor, Müller – Die lila Logistik, bereits seit 2013 die Treue hält.“

Die Termine der «Müller – Die lila Logistik Rad-Bundesliga» 2026:

Männer

- 04. April: Sachsenring (Hohenstein-Ernstthal)
- 25. April: Großer Preis der Südlichen Weinstraße (Schweigen)
- 26. April: Trier
- 03. Mai: Montabaur
- 10. Mai: Erzgebirgsrundfahrt (Chemnitz)
- 13. Juni: Gippinger Radsporttage (Schweiz)
- 26. Juni: DM Einzelzeitfahren
- 26. Juli: Rad am Ring (Nürburgring)
- 09. August: Großer Silberpilspreis (Bellheim)
- 12. September: Langenweisbach (inkl. DM Berg)
- 13. September: Rund um Sebnitz (Sebnitz)

Frauen/Juniorinnen

- 14. Mai: Waldbuch
- 15. Mai: Bad Schussenried (EZF)
- 16. Mai: Berghülen
- 17. Mai: Überherrn
- 24. Mai: Main-Spessart-Rundfahrt (Karbach)
- 26. Juni: DM Einzelzeitfahren (nur Frauen)
- 01. August: Offenbach (Kriterium)
- 02. August: Gießen (Kriterium)
- 30. August: DM Einzelzeitfahren in Genthin (nur Juniorinnen)
- 04.-06. September: RiderMan (Bad Dürkheim)

Junioren

- 06. April: Rund um Schönaich
- 26. April: Trier
- 14. Mai: Waldbuch
- 15. Mai: Bad Schussenried (Einzelzeitfahren)
- 16. Mai: Berghülen
- 17. Mai: Mittelbuch
- 24. Mai: Main-Spessart-Rundfahrt (Karbach)
- 13. Juni: Gippinger Radsporttage (Schweiz)
- 30. August: DM Einzelzeitfahren in Genthin
- 13. September: Rund um Sebnitz (inkl. DM Berg)

www.rad-net.de

RST Lübeck Zeitfahrcup 2026

www.rst-luebeck.de/zeitfahrcup

- 
- 1. Lauf: 28.04.**
 - 2. Lauf: 26.05.**
 - 3. Lauf: 30.06.**
 - 4. Lauf: 28.07.**
 - 5. Lauf: 08.09.**

**Getrennte Wertung für
Renn- und Zeitfahrrad.
Start immer 18:15 Uhr**

Renntermine von April bis Juli

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Sa. 04.04.26	SAC	Sachsenring	BL1	
Mo.06.04.26	WTB	Schönaich	BL3	
10.-12.04.26	BRA	49. Int. Cottbus-Rundfahrt (U19 m)	RF	
10.-12.04.26	BRA	20. Spreewald-Masters Rundfahrt	RF	
Sa. 11.04.26	BER	Airfield Race		
So. 12.04.26	BER	Airfield Race		
So. 12.04.26	BRA	Rund um Dissen		
So. 19.04.26	MEV	Rostock - Jedermann		
Sa. 25.04.26	MEV	21. Scan-Haus Cup Marlow		
Sa. 25.04.26	RLP	Schweigen-Rechtenbach	BL1	
So. 26.04.26	MEV	21. Scan-Haus Cup Marlow	S17	
So. 26.04.26	RLP	Trier	BL1, 3	
So. 26.04.26	NDS	Tour d'Énergie 2026 / Jedermann		
Fr. 01.05.26	MEV	5. Gr. Preis der Stadtwerke Greifswald		
Fr. 01.05.26	NDS	57. Lindener Bergpreis, Hannover		
Fr. 01.05.26	HES	Eschborn – Frankfurt (Elite / U23)	UCI	
Fr. 01.05.26	RLP	Offenbach/Queich		
Sa. 02.05.26	MEV	LM/NM Einzelzeitfahren Selmsdorf		
So. 03.05.26	SCH	LM/NM Straße Großharrie		
So. 03.05.26	RLP	Montabaur	BL1	
08.-10.05.26	THÜ	23. Ostthüringen Tour / Gera		
Sa. 09.05.26	SCH	Flintbek	DRS-Cup	
So. 10.05.26	SCH	28. Gr. Preis zu Lübeck, Rund um Rieps	DRS-Cup	RST Lübeck
So. 10.05.26	SAC	46. Erzgebirgs-Rundfahrt 2025, Chemnitz	BL1	
Do. 14.05.26	NDS	34. Großer Preis von Buchholz		BW Buchholz
Do. 14.05.26	NRW	75. Rund in Refrath, Bergisch Gladbach		
Do. 14.05.26	BAD	Waldbuich bei Ravensburg	BL2, 3	
15.-17.05.26	THÜ	TMP Jugendtour	RF	
Fr. 15.05.26	BAD	Bad Schussenried ZF	BL2, 3	
Sa. 16.05.26	BAD	Berghülen / Ulm	BL2, 3	
So. 17.05.26	SAR	Überherrn	BL2	
So. 17.05.26	...	Mittelbuch	BL3	
So. 17.05.26	NRW	Rund um Köln	UCI	
So. 24.05.26	BAY	Karbach	BL2, 3	
Mo.25.05.26	NDS	60. Gr. Preis von Borsum		
Sa. 30.05.26	SCH	Flüggendorf	DRS-Cup	Kieler RV
So. 31.05.26	MEV	Gr. Preis von Rostock, Bentwisch		PSV Rostock
Sa. 06.06.26	NRW	Steinfurt		
So. 07.06.26	MEV	Dassow		RST Dassow
So. 07.06.26	SAC	Rund um Mildenstein, Leisnig	S17	
11.-14.06.26	SAR	37. LVM Saarland Trofeo	UCI RF	
Sa. 13.06.26	CH	Gippingen	BL1, 3	
19.-21.06.26	SAH	28. Wernigeröder Radsporttage		
Fr. 26.06.26	...	DM EZF N.N.	DM / BL1, 2	
So. 28.06.26	SCH	Kiel-Mettenhof	DRS-Cup	Kieler RV
So. 28.06.26	SAC	89. Rund Landeskronen (DM Masters, Str.)		
Sa. 04.07.26	SCH	Kiel Kiellinie	DRS-Cup	
So. 05.07.26	SCH	Kiel (Citti-Park)	DRS-Cup	
So. 26.07.26	RLP	Nürburgring	BL1	

Änderungen vorbehalten | Aktuelles immer unter www.rad-net.de | dänische Renntermine: cyklingdanmark/Termine | Stand 18.01.2026

BL1 = Bundesliga Männer

BL2 = Bundesliga Frauen / Juniorinnen

BL3 = Bundesliga Junioren

DM1 = Deutsche Meisterschaft U23 (m/w)

DM2 = Deutsche Meisterschaft Juniorinnen (U19)

Q-Kri = Qualifikation Kriterium DM

S17 = Nachwuchssichtung

RF = Rundfahrt

UCI = UCI-Veranstaltung

RST Lübeck Geschäftsstelle

Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck
0451 / 597 527,
info@rst-luebeck.de

Die Geschäftsstelle des Radsport Team Lübeck ist **mittwochs von 17:00 - 19:00 Uhr telefonisch** erreichbar. Der Anrufbeantworter steht jedoch zur Verfügung, oder ihr schreibt eine E-Mail. Besuchstermine in der RST-Geschäftsstelle nur nach Vereinbarung. Die Geschäftsstelle ist während der Schulferien geschlossen.

Fotos zu Berichten bitte immer an die E-Mail fotos@rst-luebeck.de richten.



Sämtliche Trainings-Strecken sind hier abgelegt, dazu die Tracks von Veranstaltungen. Ein ansehnliches Archiv an tollen Strecken der Region. Von dort könnt ihr sie auf euer Navi spielen oder euch mit der Komoot-App direkt navigieren lassen.

www.komoot.de/user/181847983693



Instagram facebook

Bilder, Bilder, Bilder! Bei Instagram dreht sich alles um Bilder. Fotos von Touren, Impressionen, Collagen. Hier werden die schönsten Seiten unseres Sports gezeigt. Um "rst_luebeck" zu folgen ist es sinnvoll, sich einen eigenen (kostenlosen) Account einzurichten.



www.instagram.com/rst_luebeck/



Diese Vereins-App nutzen wir wo immer möglich. Termine und Chat kombiniert - das alles in einem geschützten Raum, zu dem nur Mitglieder Zugang haben.



www.rst-luebeck.de



Auf unserer eigenen Webseite findet ihr Berichte, Termine zu Veranstaltungen, Trainingszeiten und vor allem auch kurzfristige Ankündigungen. Dazu gibt es dort auch die Links zu allen anderen Plattformen, die hier gezeigt werden.

STRAVA

Über 1.100 Radsportler sind unserem verifizierten »Club« beigetreten und werden über diese App über Termine informiert. Strava kann kostenlos genutzt und durch ein kostenpflichtiges Abo erweitert werden.



WhatsApp

Der RST Lübeck hat mehrere WhatsApp-Gruppen, die ausschließlich Vereinsmitglieder vorbehalten sind. Hier tauschen wir uns direkt aus, planen gemeinsame Touren, berichten von Heldentaten - oder bitten um Hilfe beim Schrauben. Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden.

Jugendradsport-Training

Straße (U19/U17):

Di. um 18:00 Uhr (im April bereits um 17:30 Uhr)
Stockelsdorf, Kirchweg

Straße (U19/U17/U15):

Do. um 18:00 Uhr Lübeck, St. Hubertus
(REWE-Parkplatz, Polarisweg)

Straße (U11/U13 und Einsteiger):

Sa. um 10:00 Uhr (alle 2 Wochen - ab 18.04.26) Lübeck,
St. Hubertus (REWE-Parkplatz, Polarisweg)

Gravel (U11/U13 und Einsteiger):

Sa. um 10:00 Uhr (alle 2 Wochen - ab 11.04.26) Lübeck,
Possehlbrücke (Frauen-Ruderclub)

Das Training findet auch in den Ferien statt!

Zusätzlich gibt es alle 3 bis 4 Wochen ein individuelles Radtraining für U19/U17/U15 am „rennfreien Wochenende (Samstag oder Sonntag). Weitere Trainingstermine für U11/U13 / Einsteiger gibt es in der Woche nach Absprache. Eine Übersicht gibt es in der Heftmitte.

Ansprechpartner:

Marcus Matthusen,

Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,
marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im Sommer:

Das RST-Jugendtraining findet von Ende März bis Mitte Oktober regelmäßig auf der Straße und im Gelände (Graveln) statt.

Wir haben für alle Leistungsklassen (U11 bis U19), sowie für Einsteiger ein Angebot (siehe oben). Neueinsteiger melden sich bitte vorab bei der RST-Geschäftsstelle an. Sollte das Training aufgrund der Wetterlage abgesagt werden, wird dies kurzfristig auf der NEWS-Seite (oder per E-Mail) bekanntgegeben.

Fahrtraining Rennrad:

Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welliges Profil (U11/U13/U15/ U17/U19). Geeignet für Kinder ab 10 Jahre!

Für Neueinsteiger kann der Verein Rennräder vermieten. Bei Bedarf bitte bei der RST-Geschäftsstelle melden.

Fette Reifen Training /**Gravel-Training (Mountainbike):**

Das Angebot ist speziell für Kinder, die gerne unabhängig vom Fahrradtyp den Radsport kennenlernen möchten. Neben dem Fahren in der Gruppe werden Fahrsicherheit, Kurventechnik und Wissenswertes über den Radsport vermittelt.

Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

Das Tempo richtet sich nach der Gruppe – neben dem Fahren werden auch Fahrtechniken, sowie Fahrstil trainiert. (für Kinder ab 8 Jahre)

Bitte beachten:

Bitte 10 Minuten vor Beginn mit einwandfreiem Material und ausreichendem Luftdruck startbereit am Treffpunkt sein. Wenn die Teilnahme am Training nicht möglich ist, einen Tag vorher abmelden (RST Klubraum App). Bei unbeständigem Wetter und Dauerregen wird das Training kurzfristig abgesagt.

Mitzubringen sind:

Helm, Handschuhe, Ersatzschlauch, Reifenheber, Luftpumpe, volle Trinkflasche(n), Banane / Trockenobst ... und viel Lust auf Rennradfahren. Geeignete Bekleidung (Jacke, Hose, Überschuhe). Bei weniger als 15°C Außentemperatur ist eine lange Hose und ein langes Trikot (Jacke) für alle Pflicht! Wer mit dem Rad zum Training kommt, muss eine geeignete Beleuchtung dabei haben.

Ansprechpartner beim Training:

Marcus Matthusen und Piotr Furman

Wintertraining mit Biss
– U11/U13 trotzen Kälte und Eis
von Piotr Furman



Manchmal entstehen die schönsten Trainingsmomente genau dann, wenn die Bedingungen alles andere als einladend sind. Bei –3 Grad, glatten Wegen und einer ordentlichen Portion Winterzauber wagten sich vier mutige Nachwuchssportler der U11/U13 auf ihre Räder – und erlebten ein tolles Training!

Als erstes gab ein paar Tipps wie man die Bremse nutzen sollte, das Tempo eher niedrig halten sollte und auf welche potentiellen Gefahren (z.B. Kurvenbereich) wir vorbereitet sein sollten. Dann ging das fokussierte Training los!

- Ein Bremstest auf vereisten Wegen? Für die jungen Fahrer kein Problem – hier war Feingefühl gefragt.
- Eine intensive Wettkampffahrt durch die Winterlandschaft? Wurde mit Bravour gemeistert.
- Geschicklichkeitsübungen unter besonderen Bedingungen? Die vier Nachwuchstalente zeigten viel Mut und eine Menge Kontrolle über ihr Rad.

Trotz Kälte, Wind und glatter Wege blieb die Stimmung hoch. Jeder meisterte seine Aufgaben mit



Konzentration und Spaß, und am Ende konnten alle stolz auf sich sein. Zwei Stunden voller Technik, neuer Mutproben und winterlicher Herausforderungen später rollten die jungen Sportler zufrieden zurück – mit roten Wangen, warmen Herzen und vielen neuen Fahrtechnikerfahrungen im Gepäck.

Zurück in der warmen Stube war klar: Dieses Wintertraining war etwas ganz Besonderes. Und es zeigte einmal mehr, wie viel Leidenschaft und Entschlossenheit in unserem Nachwuchs steckt!



**Team Lübeck 2026: Größter
Förderkader aller Zeiten startet durch**
Text: Team Lübeck | Foto: Schaffrath



Neues Team, neue Partner, neue Dimension: Team Lübeck ist weiter in der Erfolgsspur. Mit 25 Sportlern aus zwölf Vereinen und Sportarten ist der von der Wintersteller-Sportstiftung initiierte Förderkader so groß und hochkarätig wie noch nie besetzt. Nahezu alle Aktiven sind in einem nationalen Kader. Gleich zehn Neulinge schafften den Sprung in das Team Lübeck 2026, davon drei sogar direkt in den A-Kader.

„Die Plätze sind inzwischen hart umkämpft. Das zeigt das Potenzial, das der Spitzensport in unserer Region hat. Und es bestätigt uns in unserem Engagement für den Nachwuchs. Ich hätte mir gewünscht, dass es so eine Förderung zu meiner Zeit gegeben hätte“, sagt Max Munki im Rahmen der Vorstellung des neuen Förderkaders in der Musik- und Kongresshalle Lübeck. Der ehemalige Spitzenrunderer, der 2016 in Rio de Janeiro mit dem Deutschland-Achter Silber gewonnen hat, engagiert sich nach seiner Karriere in der Wintersteller-Sportstiftung. Mit Blick auf das neue Team sagt Munki: „Ein grandioses, ein starkes

der als Deutscher U18-Meister in seiner Sportart einer von nur sieben Athleten des Nachwuchskaders NK 1 ist. Ebenso wie Schwimmerin Viktoria Hoffmann (17) von der SG Lübeck, Deutschlands Jahrgangsbeste über 50 Meter Rücken.

Die Aufsteigerin: In den A-Kader aufgestiegen ist Elina Dilger (17) von Budokan Lübeck, eine der großen deutschen Judo-Hoffnungen. Ein Silber im Team und Platz fünf im Einzel beim europäischen olympischen Jugendfestival (EYOF) sowie der Qualifikation für die U18-WM feierte sie im Vorjahr ihre bisher größten Erfolge.

Der Rückblick: Gut 40 Medaillen sammelte das Team im vergangenen Jahr bei internationalen und nationalen Wettkämpfen ein. Herausragend: Kjell Haschen segelte mit seinem Kieler Partner Iven Fromm im olympischen 49er bei der Junioren-WM zu Gold.

Ruderin Greta Amort sorgte in Litauen mit ihrer Partnerin Anna Keller aus Halle bei der U19-WM mit Bronze für die einzige deutsche Frauen-Medaille und erhielt von den Lübecker Nachrichten den Sport-Award als Talent des Jahres 2025. Als LN-Sportler des Jahres wurde Beachvolleyballer Tilo Rietschel von der VSG Lübeck gewählt, der sich als erster Lübecker für eine EM qualifiziert



Team. Das macht richtig Bock auf die neue Saison.“ Die Durchstarter: 13 Sportlerinnen und Sportler wurden in den A-Kader berufen, zwölf in den Perspektiv-Kader. Im A-Kader werden die Aktiven monatlich mit 200 Euro, im Perspektiv-Kader mit 125 Euro gefördert. Ein Newcomer-Trio ist direkt in den A-Kader durchgestartet: Ella Lötsch (17) von der Lübecker Ruder-Gesellschaft, die den deutschen Junioren-Achter zu WM-Bronze steuerte. Triathlet Jaron Kollmeier (17) von Tri-Sport Lübeck,

hat. Mit dem Kieler Momme Lorenz hat er ein klares Ziel: Olympia 2028. Kickboxer Alara Koc vom Boxclub Lübeck hat nach ihrer erfolgreichen Juniorenzeit in der Elite sofort Geschichte geschrieben – mit WM-Silber im Einzel und Bronze mit dem Team. Und Para-Schwimmer Bálint Kőszegváry ist weiter auf Kurs Paralympics 2028. Der 17-Jährige vom SC Delphin fischte gut 20 Medaillen aus dem Wasser, darunter Bronze und Silber bei den European Para Youth Games.

Der Hintergrund: Das Team Lübeck wurde im Dezember 2017 von der Wintersteller-Sportstiftung aus Anlass des 30-jährigen Stiftungsjubiläums initiiert. Das Team wird finanziell zudem von der Possehl-Stiftung getragen und hat im Sport/Business-Netzwerk Klub 111 einen weiteren Partner. „Mit besten Grüßen vom Vorsitzenden darf ich betonen, dass es der Possehl-Stiftung ein großes Anliegen ist, dass Top-Talente in ihren Heimatvereinen eine echte Perspektive haben“, sagt Michaela Wilske, bei der Stiftung für den Sport zuständig.

Die Sportlerinnen und Sportler erhalten nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch Förderung in der Struktur – durch die Begleitung von Sport-Mental-Trainer Lennart Kempke (Teams und Talente), sportmedizinische Betreuung durch die Ostsee-Sport-Klinik (Dr. Arndt Müller) und die Physiotherapie Lohmühle (Christian Steen). Zudem gibt es Zuschüsse für Wettkampfreisen, Support bei Schule, Ausbildung und Studium. Weitere Partner sind der TSB Lübeck und das Medienwerk Lübeck (Christian Schaffrath).

Die neuen Netzwerke: Das Team Lübeck holt Ehemalige zurück ins Team, um ein Alumni-Netzwerk aufzubauen. Ruderin Alissa Buhrmann und Segler Jesper Bahr wurden als Erste Alumni berufen. „Weil Erfahrungen Gold wert sind, und die wollen wir weitergeben“, sagt Alissa Buhrmann. Auch das ist neu: Ruder-Trainer Björn Lötsch, der zugleich auch Schulsportbeauftragter der Hansestadt ist, entwickelt den bereits initiierten Trainerstammstisch zu einer Austauschplattform. Leistung fördern. Talente halten. Lübeck stärken. Unter dem Motto sucht das Team weitere Partner aus der Wirtschaft. „Die Sportlerinnen und Sportler vertreten Lübeck und die Region auf höchstem Niveau – oft parallel zu Ausbildung, Studium oder Beruf.

Damit diese Talente auch künftig in ihren Vereinen gefördert werden können, suchen wir engagierte Unternehmen, die Leistung, Verantwortung und regionale Verbundenheit aktiv unterstützen“, sagt Jens Kürbis, Vorsitzender der Wintersteller-Sportstiftung.



BewegungsArt
MARIE LOUISE JOHN

Gymnastik & Tanz für Erwachsene:

- Contemporary / Modern Dance
- Yoga um 7:30 Uhr
- Pilates
- Ballett

Präventionskurse:

- Pilates
- Autogenes Training
- Gesund zu Fuß
- Nordic Walking

Workshops

- Yoga, Tanz, Entspannung u.v.m.

Kontakt:
Wahmstraße 76
23552 Lübeck

Mobil: 01577 – 38 08 161
malou@bewegungsart-luebeck.de
www.bewegungsart-luebeck.de

Trainingswochenende Ratzeburg 2026

06.-08. März 2026

aus der Redaktion



Das Trainingswochenende, das bereits zum fünften Mal in Folge als Jugendverbandsmaßnahme des RST Lübeck zusammen mit dem Radsportverband Schleswig-Holstein angeboten wurde, fand nach drei Jahren mal wieder in Ratzeburg statt. Diesmal war erstmalig auch der Radsportverband Bremen mit Sportlern und Betreuern dabei. 44 Sportler (davon 33 Jugendliche) trafen sich zu einem dreitägigen Radsportprogramm in der Jugendherberge Ratzeburg. Das Radsport Team Lübeck organisiert dieses Trainingswochenenden bereits zum 18. Mal.

Tag 1

Am Freitag ging es um 15:00 Uhr am REWE-Parkplatz in Lübeck für Viktoria, Hanno, Junis, Ben und zwei Bremer Sportler los. Die Jugendfahrer starteten zur ersten Ausfahrt über gut 50 Kilometer nach Ratzeburg. Ab 16:30 Uhr trafen weitere Sportler und Betreuer aus Wedel, Kiel, und Bremen in Scharbeutz ein. Nach kurzer Begrüßung und der Zimmeraufteilung ging es schon zum Abendessen. Später kommen noch zwei Sportler aus Kiel mit dem Rad in Ratzeburg an.



Um 19:00 Uhr begann der Abend mit einer Info- und Austauschrunde. In einer kurzen Vorstellungsrunde machten sich die Sportler gegenseitig bekannt. Es wurde über die eigenen Ziele der einzelnen Sportler in der anstehenden Radsport-saison gesprochen.



Tag 2 – Nach dem gemeinsamen Frühstück bereits um 09:30 Uhr erstmals auf Rad. Es war sonnig aber mit 8°C noch sehr frisch, die U19 fuhr eine 70 Kilometer Runde von Ratzeburg nach Gudow, die U17 für Intervalltraining auf einer 28 Kilometer Runde zwischen Salew, Dargow, Kittlitz und Mustin, für die U15 und U13 ging es nach Rieps. Die Älteren führen zwei Runden auf dem bekannten Rundkurs, auf dem am 10. Mai 2026 wieder das Lübecker Radrennen ausgetragen wird. Die U15 fuhr gut 40 Kilometer und die U13 kamen auf 32 Kilometer. Pünktlich zum Mittagessen um 12:00 Uhr waren alle in der Jugendherberge zurück.

Am späten Nachmittag sollte eigentlich für alle ein Erste-Hilfe-Kurs stattfinden, dieser musste jedoch kurzfristig abgesagt werden. So hatten wir mehr Zeit zum Radfahren am Nachmittag. Der Wetter war stabil 16°C und Sonnenschein. Die U19 machte sich auf den Weg Richtung Osten um Gadebusch herum bis zum nördlichsten Punkt der Tour nach Rehna und über Salen nach gut 93 Kilometern wieder zurück nach Ratzeburg. Die U17 fuhr am Nachmittag nach Rieps und drehen dort einige Runden auf dem Rundkurs, bevor es dann westlich vom Ratzeburger See über Groß Sarau und dem Klosterberg nach Ratzeburg ging. Am Ende standen für sie gut 65 Kilometer auf dem Tacho. Die U15 und U13 waren im Süden unterwegs. Hinter Mölln teilen sich die Strecken. Die U15 fuhr auf ihrer 50 Kilometer-Runde bis nach Gudow und die U13 kam über Sterly nach gut 40 Kilometer zur Jugendherberge zurück.

Nach dem Abendessen um 18:00 Uhr ging es mit dem Abendprogramm um 19:00 Uhr weiter. Richard Griewald hatte für uns einen Vortrag über Höhenttraining in den Alpen vorbereitet. Er berichtete über seine eigenen Erfahrungen beim Höhenttraining und beantwortete einige Fragen. Im Anschluss gab es noch eine Zusammenfassung vom Straßenrennen des Tages in Italien, der Strade Bianche.



Tag 3 – Athletiktest

Für alle Teilnehmer begann der Tag um 08:00 Uhr mit dem Frühstück. Gut gestärkt wurden die Zimmer geräumt und anschließend stand der Athletiktest für alle Sportler an. Zwischen 09:30 Uhr und 11:30 wurde an sieben verschiedenen Stationen die Tests abgenommen. Dank der vielen Betreuer und sechs Sportlergruppen funktionierte es alles perfekt und wir waren zeitlich auch hier voll im Plan!



auch noch einige Radkilometer zusammen! Ein gelungenes Trainingswochenende ging schnell zu Ende. Das Wetter hat an allen drei Tagen hervorragend mitgespielt und es war mit Temperaturen zwischen 8 °C und 17°C frühlingsfrisch und perfekt zum Radfahren. Alle hatten viel Spaß und die Sportler nutzen die Möglichkeit sich noch besser kennenzulernen.

Danke an alle, die das Trainingswochenende unterstützt haben. Danke an den Radsportverband Schleswig-Holstein, der diese Verbandsmaßnahme finanziell unterstützt hat, Danke an



Pünktlich zum Mittagessen waren alle wieder in der Jugendherberge und um 12:45 Uhr traf sich alle im Seminarraum zur Abschlussbesprechung. Alle Sportler und Betreuer äußerten sich wieder sehr positiv zum Trainingswochenende in Ratzeburg und freuen sich bereits auf ein nächstes gemeinsames Treffen.

Um 13:30 Uhr hieß es auch schon wieder Abschied nehmen. Viele Jugendlichen sind mit dem Rad nach Lübeck und Kiel zurückgefahren und so kamen am dritten Tag des Trainingswochenendes

den Bremer Radsportverband, der das Wochenende mit Sportlern und Betreuern bereichert hat, Danke an Richard Griewald für den Vortrag am Samstagabend. Danke an Iwen Lützen für die sportliche Betreuung in der Halle, auf dem Rad, Danke an alle Betreuerinnen und Betreuer (so viele Betreuer hatten wir noch nie zum Trainingswochenende!) für die Begleitung auf dem Rad oder der Unterstützung in der Jugendherberge und Danke an Ian Hoesle für die Mitgestaltung der Trainingsmaßnahme.



Der Radsportverband Schleswig-Holstein ins „Haus des Sports“ nach Kiel eingeladen. Die Vereinsvertreter aus 21 Vereinen und 10 Vorstandsmitglieder nahmen am Verbandstag teil. Das Radsport Team Lübeck war mit sechs Vereinsvertretern vor Ort. Der Verbandspräsident Bernd Mähns gab um 14:05 Uhr mit den üblichen Formalien die Versammlung. Das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2025 wurde verabschiedet und es wurde den im vergangenen Jahr verstorbenen Radsportlern gedacht.



Alle Teilnehmer der Versammlung konnten bei den Abstimmungen von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Die Vertreter der Vereine hatten Delegiertenstimmen gemäß der Größe der Vereine. Insgesamt gab es 150 Stimmen.

Bernd Mähns gab in seinem Jahresbericht einen Rückblick auf die sportlichen und organisatorischen Ereignisse des vergangenen Jahres. Besonders hervorgehoben wurde das Bundes-Radsport-Treffen 2025 in Bad Barmstedt als ein Highlight der Breitensportler war. Nach den Jahresberichten des Vorstands und der verschiedenen Vizepräsidenten, die auch in der Windkarte abgedruckt waren, stand die Entlastung des Vorstands auf dem Programm, die von Bernd Schmidt (RSG Nortorf) beantragt wurde. Die Entlastung erfolgte einstimmig. Der Bericht der Kassenprüfer wurde von Thomas Jepsen (PSV Heide) vorgetragen, der zusammen mit Alex Pregel (Rendsburger BC) die Verbandsbücher geprüft hatte. Die Entlastung des Vizepräsidenten Wirtschaft und Finanzen erfolgte einstimmig.

Weiter ging es mit den Wahlen. Bernd Mähns

(Präsident) wurde einstimmig für zwei Jahre wieder gewählt. Ebenso wiedergewählt für zwei Jahre wurde Maik Seidel (Vizepräsidenten Leistungssport). Das Amt des Vizepräsidenten Kommunikation bleibt vakant. Folgende Ämter der Koordinator wurden für die nächsten 2 Jahre bestätigt: Nils Becker (Koordinator Straße), Iven Lützen (Koordinator Offroad) und Annett Matthies (Koordinator Verkehr). Nina Heike wird zukünftig nicht mehr als Koordinator Frauenradsport zur Verfügung stehen, da sie im April Mutter wird. Das Amt des Koordinator Gravel wird kommissarisch von Bernd Schmidt übernommen. Als Jugendvertreter wurde Johannes Leffringhausen (RST Malente) für ein Jahr bestätigt.

Die Radsportjugend hatte ihn bei der Jugendhauptversammlung am 24. Januar 2026 in Kiel-Schilksee gewählt. Johannes Leffringhausen übt das Amt zusammen mit Valerie Kröhnert (RST Lübeck) im Tandem aus.

Als Kassenprüfer für zwei Jahre wurde Thorsten Streich (Bamstedter MTV) gewählt. Ins

Schiedsgericht wurde Sven Eilenstein (Kieler RV) wiedergewählt. Dem Sportausschuss gehören weiterhin Marcus Matthesen (RST Lübeck), Jens-Dieter Haushahn (Kieler RV) und Bernd Schmidt (RSG Nortorf) an. Neu gewählt wurden Gregor Hoops und Marc Liedtke (beide Kieler RV).

Der vom Vorstand eingebrachte Haushaltsplan für 2026 wurde vorgestellt und genehmigt. Der Vorstand des Radsportverband Schleswig-Holstein stellte einen Antrag über das Veranstaltungsförderprogramm im Jahr 2026. Diese wurde ebenfalls genehmigt. Zum Abschluss gab es vom Präsidenten Bernd Mähns einen kurzen Überblick über verschiedene Themen. So wurde über die in Schwerin neu gebaute Radrennbahn berichtet, die Ende 2026 eröffnet werden soll. Auch schleswig-holsteinische Radsportler sind zukünftig herzlich eingeladen, die neue Radrennbahn zu nutzen. Im Herbst 2026 wird eine C-Trainer Ausbildung in Schleswig-Holstein durchgeführt. Bereits nach 90 Minuten wurde der Verbandstag beendet. Die nächste Jahreshauptversammlung ist für den 13. Februar 2027 in Kiel geplant.

RSV SH: Jugendhauptversammlung

25. Januar 2026

Aus der Redaktion



Der Vizepräsident Nachwuchs des Radsportverbandes Schleswig-Holstein Ian Hoesle hat am 24. Februar 2026 die Radsportjugend des Landes zur Jugendhauptversammlung nach Kiel-Schilksee eingeladen. Um 13:00 Uhr trafen sich die Sportler/-innen und Vereinsvertreter aus Lübeck, Kiel und Wedel im Olympiazentrum. Gegen 13:10 Uhr eröffnete Ian Hoesle die Jugendhauptversammlung. Nach der Begrüßung der 32 anwesenden Sportler und Funktionäre gab es einen Jahresrückblick des Vizepräsidenten Nachwuchs. Das Jugend-Trainingswochenende in Ratzeburg fand vom 06. bis 08. März 2026 statt.

In diesem Jahr standen drei Wahlen auf der Tagesordnung. Der Jugendvertreter, der Stellvertreter und der Jugendsprecher musste für 2 Jahre bzw. 1 Jahr gewählt werden. Johannes Leffringhausen (RST Malente) wurde einstimmig von der Jugendhauptversammlung für zwei Jahre zum Jugendvertreter gewählt und wird die Radsportjugend im Vorstand des Radsportverbandes Schleswig-Holstein vertreten.

Als Stellvertreterin wurde Valerie Kröhnert (RST Lübeck) ebenfalls für zwei Jahre gewählt. Beide übernehmen die Aufgabe des Jugendvertreters als „Tandem“. John Rupprecht (Kieler RV) wurde als Jugendsprecher der schleswig-holsteinischen Radsportjugend gewählt und ist im nächsten Jahr das Sprachrohr der Jugend im Radsportverband.

Die Jugendhauptversammlung wurde um 14:20 Uhr geschlossen. Einige Nachwuchssportler starteten anschließend zu einer gemeinsamen Trainingsausfahrt, bei kaltem Winterwetter und eisigen Temperaturen um die -2°C.

Die Radsportjugend Schleswig-Holstein trifft sich vom 06. bis 08. März 2026 zum gemeinsamen Trainingswochenende in Ratzeburg wieder



Bundes-Radsport-Treffen 2026

09. bis 12. Juli 2026 in Lünen

Aus der Redaktion



Der RSV Lippe 23 Lünen e.V. richtet das Bundes-Radsport-Treffen (BRT) aus. Veranstaltungszentrum wird der Willy-Brandt-Platz im Herzen der Lünener Innenstadt und ist damit Ausgangspunkt für alle Aktivitäten. Die Onlineanmeldung ist bereits geöffnet.

eine StadtRallye durchgeführt werden, die sportliche Aktivität mit Stadterlebnis verbindet und sich besonders an Familien und junge Besucherinnen und Besucher richtet. Teilnehmende können die Innenstadt spielerisch erkunden, Aufgaben lösen und lokale Angebote kennenlernen. Kindern, Jugendlichen und allen Interessierten, die Fahrtechnik spielerisch auszuprobieren wollen, steht während der gesamten vier Veranstaltungstage auf dem Marktplatz darüber hinaus eine mobile



Das BRT richtet sich an alle Menschen, die gerne Rad fahren - unabhängig von Alter, Erfahrung oder sportlichem Anspruch. Das Programm umfasst Radtourenfahrten (RTF) durchs Ruhrgebiet und Münsterland, Gravel-Touren auf abwechslungsreichen Strecken, einen Radmarathon, thematische Touren für Genussradlernde, sowie einen Expo- und Begegnungsbereich mit Partnern, Vereinen und Serviceangeboten.

Stark eingebunden werden sollen auch Kinder und Jugendliche. Zwei erfolgreiche Projekte des RSV Lippe 23 Lünen - das KiTaRadTraining und die BikeRookies - sind Teil des Programms und sollen zeigen, wie Nachwuchsförderung im Radsport gelebt wird.

Ein Schwerpunkt liegt auch auf der Zusammenarbeit mit den Lünener Schulen. Geplant sind Stadtmeisterschaften auf Smartbikes, sowie Straßenrennen für Schülerinnen und Schüler. „Diese Angebote schaffen einen niedrigschwelligen Zugang zum Radsport und machen das Event zu einem Bewegungs- und Bildungsprojekt für junge Menschen“, so Ralf Schwidom, GC-Beauftragter für das Bundes-Radsport-Treffen.

Gemeinsam mit dem Lünener CityRing und mehreren Geschäften der Innenstadt soll außerdem

Pumptrack zur Verfügung. Ergänzt wird das dortige Angebot durch mehrere Foodtrucks, die für eine vielfältige gastronomische Versorgung sorgen. Zeitgleich findet in der Lünener Innenstadt das „Brinkhoff's Brunnenfestival“ statt.

Zudem wird ein eigener Campingbereich eingerichtet. Dieser ermöglicht Übernachtungen direkt am Geschehen. „Die kurzen Wege zwischen Camping, Start- und Zielbereich, Innenstadt und Veranstaltungszentrum schaffen eine kompakte und gemeinschaftliche Atmosphäre“, ist Schwidom überzeugt.

„Die Durchführung eines Events dieser Größe ist nur durch breite ehrenamtliche Unterstützung möglich“, weiß Schwidom. Neben dem RSV Lippe 23 Lünen e.V. engagieren sich Vereine aus Werne, Unna, Waltrop, Herbern, Capelle und Soest. „Diese regionale Zusammenarbeit zeigt die starke Verankerung des Radsports in der Region.“

Auch das Präsidium des deutschen Radsportverbandes German Cycling (GC), sowie die GC-Ehren-gilde werden während des Bundes-Radsport-Treffens in Lünen anwesend sein, um die Bedeutung des Events innerhalb des deutschen Radsports zu unterstreichen.

www.brt26.de | www.rad-net.de

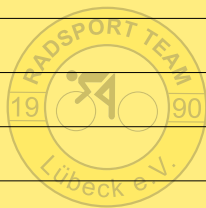
Mitgliedsbeiträge

Impressum

Einmalige Beitragskosten:	
Aufnahmegebühr (Erwachsene):	11 €
Aufnahmegebühr (Jugend):	6 €
Aufnahmegebühr (Familien):	20 €
Monatliche Beitragskosten:	
Ordentliche Mitglieder (ab 18 Jahren):	7 €
Jugendliche Mitglieder (bis 18 Jahren), Studenten / Azubi (bis 25 J., mit Nachweis)	5 €
RST plus: (Mitglieder entscheiden selbst, welchen Beitrag sie zusätzlich pro Monat zahlen möchten. Weitere Infos in der Gebührenordnung)	7 € + x
Familienbeitrag: (2 Erwachsene und mind. 1 Kind oder 1 Erwachsener und mind. 2 Kinder)	12 €

Raum für Notizen:

TODO:
WERBUNG BUCHEN UND
VIELE RADFAHRER MIT
LEIDENSCHAFT
ERREICHEN!



Herausgeber: Radsport Team Lübeck
von 1990 e.V.

Geschäftsstelle: Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck

Telefon: 0451 / 597 527,
E-Mail: info@rst-luebeck.de
Internet: www.rst-luebeck.de

Geschäftszeiten: Mi. 17:00 bis 19:00 Uhr
(tel.)

Besuchstermine RST-Geschäftsstelle nur nach Vereinbarung. Die Geschäftsstelle ist während der Schulferien geschlossen.

Bankverbindung: Sparkasse zu Lübeck,
BIC: NOLADE21SPL
IBAN: DE91 2305 0101 0001 0434 62

Druck: WirMachenDruck
Auflage: 250 Stück

Gültige Anzeigenpreisliste: Nr.01/26.

Hinweis: Die „Team News Aktuell“ ist die offizielle Vereinszeitung des „Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.“. Sie erscheint in regelmäßigem Abstand zum Quartalsbeginn. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Alle Vereinsmitglieder des Radsport Team Lübeck e.V. erhalten die Vereinszeitung.

Mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder. Redaktionsschluss ist zwei Wochen vor Quartalsbeginn.

Abo-Preis pro Jahr für Nichtmitglieder 6,40€
(inkl. Versandkosten)

Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.
ist Mitglied im:

- German Cycling (GC, vormals BDR),
- Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV)
- Radsportverband Schleswig-Holstein (RSV)
- Turn- u. Sportbund der Hansestadt Lübeck (TSB)



Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

Hiermit beantrage ich _____
die Mitgliedschaft ab 01. des Monats _____

☐ Einzelmitgliedschaft

☐ Familienmitgliedschaft

(ohne Vermerk nächster Monat nach Vertragsabschluss) im
Radsport Team Lübeck e.V.

Die Satzung des Radsport Team Lübeck e.V. erkenne ich an.

Ferner willige ich ein, dass mein Name, mein Alter, meine sportlichen
Erfolge sowie Fotos, auf denen ich abgebildet bin, auf den Internetseiten
des Vereins bis auf schriftlichen Widerruf veröffentlicht werden dürfen.

☐ ja

☐ nein

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

☐ Radtourenfahren (RTF), (CTF)

☐ Jugendradsport (JRR)

☐ Radrennen (RR)

☐ Cross/Gravel (GRA)

☐ Mountain-Bike (MTB)

☐ Radwandern (RW)

☐ mit RTF-Wertungskarte

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Lizenz

☐ mit Fahrtenbuch

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Radsport Team Lübeck e.V., Zahlungen von meinem Konto (halbjährlich im Voraus) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Radsport Team Lübeck e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Bankinstitut: _____

IBAN (22 Stellen): _____

BIC (8 od. 11 Stellen): _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bei Jugendlichen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich!
(Sie bestätigen die Sporttauglichkeit des Jugendlichen).



Los geht's



Wir haben die Auswahl



**Lübeck's großes Zweiradcenter
Kanalstr. 54-56**

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

COLIBRI

ContactInse & Brille

WAHMSTR. 29 - 23552 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de